

4月～スタジオ・プールプログラム(ながみね)

	月		火		水		木		金		土	日						
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール								
10:00	10:00		10:00		10:00		10:00	10:00					10:00					
10	やさしい Hi-Lo <18名> 佐藤淳		健康教室 【有料】 緒方	幼稚園 水泳教室 (こども)	JSA <18名> 佐々木	10:15	ヨガ <18名> 谷本	水泳教室 【有料】 緒方					10					
20						初級スイム 青木									20			
30		10:30															30	
40		水中 ウォーキング 青木																40
50																		50
11:00	11:00				11:00	11:00	10:55		11:00				11:00					
10	STRONG NATION® <15名> KAYO				ZUMBA <18名> 米加田	11:00	11:15	脂肪燃烧 エクササイズ <18名> 谷本	ウォーク エアロ <18名> 東貴	親子水泳 (こども)			10					
20		11:15			バラエティ アクア 小倉										20			
30		SWIM400 青木	11:30									SWIM 800 兼瀬				30		
40	11:45		11:30										40					
50	すっきり ストレッチ <15名> 本迫		ボディ シェイプ <18名> 小倉	11:45									50					
10				初級スイム 緒方									10					
20						12:00							20					
30													30					
40													40					
50													50					
12:00													12:00					
10													10					
20													20					
30													30					
40													40					
50													50					
13:00													13:00					
10													10					
20													20					
30													30					
40													40					
50													50					
14:00													14:00					
10													10					
20													20					
30													30					
40													40					
50													50					
15:00													15:00					
10													10					
20													20					
30													30					
40													40					
50													50					
19:00													19:00					
10													10					
20													20					
30													30					
40													40					
50													50					
20:00	19:45		19:30										20:00					
10	骨盤ヨガ リラックス <18名> 三沢		REEJAM® <18名> 野田										10					
20													20					
30													30					
40													40					
50													50					
21:00													21:00					
10													10					
20													20					
30													30					

休館日