

いつでも誰でもプログラム

- Smile*Health*Beauty -



プール

2020年7月~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:00		休館日					
30							
10:00	水中エクササイズ 10:00~(30) 林 唯夏子		初級アクアビクス 9:45~(30) 林 唯夏子	AQUAダンス 10:00~(30) 松浦 健斗	親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 10:00~(60)	親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 10:00~(60)	
30							
11:00	初級アクアビクス 10:45~(30) 林 唯夏子		わくわくAQUA 掛スポ/定期プログラム 10:30~(60)	水泳成人 入門~中級 掛スポ/定期プログラム 11:00~(60)	親子スイミング2 掛スポ/定期プログラム 11:00~(60)	親子スイミング2 掛スポ/定期プログラム 11:00~(60)	
30							
12:00			泳ぎの骨(コツ) 掛スポ/定期プログラム 11:30~(60)				
30							
13:00	水泳成人 入門初級 掛スポ/定期プログラム 13:00~(60)						
30							
14:00		はじめてのクロール 13:30~(30) 松浦 健斗	水中ウォーキング 13:30~(30) 森川 ひと美	フィンスイム 13:30~(30) 松浦 健斗			
30							
15:00	プールdeコアトレ 14:15~(30) 中山 夢奈	AQUAダンス 14:15~(30) 平野 真理	オリジナルアクア 14:15~(30) 森川 ひと美	AQUAダンス 14:15~(30) 平野 真理			
30							
16:00	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)			
30							
17:00	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニア 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)			
30							
18:00	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニア 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)			
30							
19:00	水泳ジュニアC 掛スポ/定期プログラム 18:30~(60)						
30							
20:00	アクアNight♪ 19:45~(30) 松浦 健斗				水泳成人 入門初級 掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)	スイムチャレンジ 掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)	
30							
21:00						マスターズ水泳	
30							

さんりーな他プログラム紹介①【すっきり&にっこり運動教室】会場:研修室
 簡単な有酸素運動・筋トレ・ストレッチなどの低強度の運動を行います。
 ※このプログラムの詳細は館内チラシやスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。
 ※このプログラムは、パスポート会員制度とは関係ありません。



《8月のいつプロお知らせ》
 お盆期間 8/10(月)~8/14(金)は休講となります。

※いつでも誰でもプログラム
 ※ = 新プログラム
 ※ = 変更プログラ

プログラムは、当日の都合により担当や内容が変更、又は休講になる場合がありますので、予めご了承下さい。その場合はメール配信にてお知らせさせていただきます。

メール配信へ登録はこちら→



<1回参加料金>
30分/760円
 ※レッスン前後でプール一般利用もできます。