

いつでも誰でもプログラム

~ Smile * Health * Beauty ~

《H29.9月～プログラムスケジュール》

初心者でも気軽に参加できるプログラムが満載！
パスポート会員なら全てのプログラムに参加OK！

曜日	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
場所	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
9:00	朝のストレッチ 9:00～(15)		休館日	朝のストレッチ 9:00～(15)		朝のストレッチ 9:00～(15)		朝のストレッチ 9:00～(15)			
30	ストレッチ& 初級エアロ	水中ウォーキング 9:30～(15)		Aヨガ 9:30～(60)	かんたん ダンスエアロ 9:30～(60)	初級エアロ 10:00～(30)	スタジオUPエアロ 9:30～(60)	フィンスイム 10:00～(30)			
10:00		フィンスイム 10:00～(30)			のんびりクローラ 10:00～(30)						
30		初級エアロピクス 10:45～(30)		ZUMBA® 10:45～(60)							
11:00	かんたん HIP HOP					ピラティス 11:00～(60)			フラカヘア ベリンクステップ 11:00～(60)		
30											
12:00											
30											
13:00											
30	エアロ										
14:00	13:15～(45)			Bodyエクササイズ 13:30～(30)	フィンスイム 13:30～(30)	ヨガ&ピラティス 13:30～(60)	フィンスイム 13:30～(30)		アンポイントハイス 13:30～(30)		
30	ヨガ	らくらく水中運動 14:15～(30)			フィンベル 14:15～(30)		アンポイントハイス 14:15～(30)		初級エアロピクス 14:15～(30)		
15:00	14:15～(45)					体幹トレーニング 14:45～(30)		肩こり肩凝り改善 14:30～(30)			
30											
16:00								エアロピクス入門 15:30～(45)			
30											
17:00											
30											
18:00											
30											
19:00	コアトレ※ 19:00～(30)	コアトレ※ 19:00～(30)									
30											
20:00		水中運動サーキット 20:00～(30)									
30	ZUMBA® 45 20:15～(60)			リラックスヨガ 20:00～(60)		はじめてのフラ 20:15～(50)		フィンスイム 20:00～(30)	リラックスヨガ 20:15～(50)		
21:00				リフレッシュストレッチ 21:10～(20)				リフレッシュストレッチ 21:15～(15)			
30											

☆奇数月:プール
★偶数月:スタジオ

【いつでも誰でもプログラムとは?】
初めてからその日に参加できる1回完結のプログラムです。

①プログラムの内容や名称は変更となる場合があります。

②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。

<1回参加料金>

■スタジオ
・60分/800円(税込864円)
・50分/700円(税込756円)
・45分/600円(税込648円)
・30分/400円(税込432円)
・20分/300円(税込324円)
・15分/200円(税込270円)

■プール(プール入場料含む)
・30分/700円(税込756円)
・15分/600円(税込648円)

パスポート会員なら全てのプログラムに回数制限なく参加できます！

お得なパスポート会員制度を是非ご利用ください♪

<パスポート会員に関するお問合せ>
総合体育館さんいーな
TEL:0537-22-5553



コアトレ
18:30～(30) 平田 学

DISCO WORLD
19:30～(45)