

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 佐藤 淳		健康教室 【有料】 柘崎	幼稚園 水泳教室 (こども)	JSA 佐々木		ヨガ 竹原	水泳教室 【有料】 兼瀬					10			
20															20	
30		10:30								10:30				10:30		30
40		水中 ウォーキング 青木								初級スイム 青木				やさしい Hi-Lo 東 貴	親子水泳 (こども)	40
50									50							
11:00	11:00				11:00		11:00						11:00			
10	STRONG NATION 本迫			幼稚園 水泳教室 (こども)	ボディ シェイプ 小倉		ZUMBA 池側						10			
20		11:15	11:15					11:15			11:15		20			
30		中級スイム 青木	ボール 【12】 柘崎					中級スイム 青木			SWIM400 兼瀬		30			
40	11:45							11:30		40						
50								グループ プラス45 【9】 MII		50						
12:00	12:00		11:55	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00		12:00			12:00			
10	すっきり ストレッチ 本迫	SWIM800 青木	ストレッチ ボール【12】 柘崎	上級スイム 青木	グループ プラス30 【9】 MII	バラエティ アクア 小倉		SWIM800 兼瀬		12:00	初級スイム 青木		10			
20																
30													30			
40													40			
50													50			
13:00				12:45									13:00			
10				SWIM400 青木									10			
20													20			
30													30			
40													40			
50													50			
14:00				福祉センター (契約コース)		幼稚園 水泳教室 (こども)		福祉センター (契約コース)					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	19:45		19:45				19:45						40			
50													50			
20:00	ヨガ 三沢		ZUMBA TONING 野田	20:00	20:00	簡単筋トレ& ストレッチ 柘崎	ZUMBA 東 美	20:00	水中 ウォーキング 松野		19:50		20:00			
10				中級スイム 兼瀬				水中 ウォーキング 松野		水泳教室 【有料】 兼瀬			10			
20											20					
30													30			
40													40			
50													50			
21:00													21:00			
10													10			
20													20			
30													30			

休館日