

# スタジオ・プール プログラムスケジュール 2019年4月～6月

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
<p>スタジオ① 10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>スタジオ② 10:00~10:30 男のトレーニング 麻植</p> <p>プール 10:00~11:00 大人スイミングスクール【有料】</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 山崎</p> <p>11:35~12:05 KICK BOX 入門 麻植</p> <p>12:20~13:05 ズンバ45 麻植</p> <p>14:00~15:00 フラダンス【有料】</p> <p>14:30~16:00 卓球スクール【有料】</p> <p>16:40~17:40 チアリーディング初級スクール【有料】</p> <p>17:50~18:50 チアリーディング上級スクール【有料】</p> <p>19:15~19:45 ファンクダッシュ 桑野</p> <p>20:00~21:00 エアロ上級 宮田</p> <p>21:10~22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎</p>	<p>スタジオ① 10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>スタジオ② 10:45~11:25 エアロ初級 HIROMI</p> <p>10:50~11:20 ズンバ30 横山</p> <p>11:35~12:20 エアロ中級 HIROMI</p> <p>12:30~12:45 BODY BOUND 山崎</p> <p>12:55~13:55 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 松浦</p> <p>14:00~15:00 アロマボディメイク 松浦</p> <p>15:25~16:25 こどもスイミングスクール【有料】</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール【有料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール【有料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール【有料】</p> <p>19:30~20:00 コアトレ トレーナー</p> <p>20:05~20:30 トレーニング トレーナー</p> <p>20:40~21:30 暗闇BODY SHAPE 平木</p> <p>21:35~22:05 コンディショニング トレーナー</p>	<p>スタジオ① 10:00~11:00 ヨガ 脇田</p> <p>11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐</p> <p>12:05~13:05 サークット 60 五十嵐</p> <p>13:00~14:00 大人スイミングスクール【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール【有料】</p> <p>15:00より準備をさせていただきます</p> <p>25mプールのご利用について</p> <p>15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます</p> <p>※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。</p> <p>16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます</p> <p>25mプールはお子様スイミングで全コース使用させていただきます</p> <p>19:15~20:00 ヴィンヤサフロ ヨガ 宮崎</p> <p>20:15~20:45 BUILD UP トレーナー</p> <p>21:00~21:20 フットワーク トレーニング トレーナー</p>	<p>スタジオ① 10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>スタジオ② 10:30~11:15 ウエストシェイプ 桑野</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 前田</p> <p>11:30~12:15 エアロ中級 前田</p> <p>12:25~13:10 ズンバ45 田代</p> <p>13:20~14:10 ビューティーバルヴィス 田代</p> <p>15:25~16:25 こどもスイミングスクール【有料】</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール【有料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール【有料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール【有料】</p> <p>19:30~20:00 クロール トレーナー</p> <p>20:15~20:45 チャレンジ500M(※50m以上泳げる方対象) トレーナー</p>
<p>11:10~11:40 アクアピクス 平木</p> <p>11:50~12:20 クロール トレーナー</p> <p>14:00~15:00 水中いきいき健康隊【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール【有料】</p> <p>15:00より準備をさせていただきます</p> <p>*****</p> <p>25mプールのご利用について</p> <p>15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます</p> <p>※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。</p> <p>16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます</p> <p>25mプールはお子様スイミングで全コース使用させていただきます</p> <p>*****</p> <p>19:45~20:30 エアロ初・中級 RIKA</p> <p>20:45~21:30 サークット オリジナル RIKA</p>	<p>11:10~11:40 アクアピクス 山崎</p> <p>11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー</p> <p>12:25~12:50 水中ストレッチ&amp;歩行 トレーナー</p> <p>13:45~15:00 大人バレエ教室【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール【有料】</p> <p>15:00より準備をさせていただきます</p> <p>*****</p> <p>25mプールのご利用について</p> <p>15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます</p> <p>※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。</p> <p>16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます</p> <p>25mプールはお子様スイミングで全コース使用させていただきます</p> <p>*****</p> <p>20:45~21:15 クロール トレーナー</p>	<p>10:00~11:00 大人スイミングスクール【有料】</p> <p>11:00~11:50 ベビーコース リトルコース【有料】</p> <p>12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー</p> <p>14:00~15:00 水中いきいき健康隊【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール【有料】</p> <p>15:00より準備をさせていただきます</p> <p>*****</p> <p>25mプールのご利用について</p> <p>15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます</p> <p>※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。</p> <p>16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます</p> <p>25mプールはお子様スイミングで全コース使用させていただきます</p> <p>*****</p> <p>19:30~20:30 大人スイミングスクール 初級【有料】</p> <p>20:30~21:30 大人スイミングスクール 中・上級【有料】</p>	<p>11:15~11:35 カラダ改善 トレーナー(歩行用プール)</p> <p>12:00~12:45 エアロ初・中級 山下</p> <p>14:00~15:00 水中いきいき健康隊【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール【有料】</p> <p>15:00より準備をさせていただきます</p> <p>*****</p> <p>25mプールのご利用について</p> <p>15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます</p> <p>※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。</p> <p>16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます</p> <p>25mプールはお子様スイミングで全コース使用させていただきます</p> <p>*****</p> <p>19:45~20:30 KICK BOX 麻植</p> <p>20:45~21:30 ズンバ45 麻植</p> <p>21:40~22:20 卓球フリー</p>

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

男性限定

定員9名

定員10名

定員70名

定員45名

定員10名

定員9名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

クロールの基本動作(キック・プル・呼吸)を組合せた練習を中心に行います。

クロールの基本動作(呼吸)の練習を中心に行います。

水慣れから浮き身を中心に呼吸なしクロールまでの練習を行ないます。

骨盤を中心に全身を調整するクラスです。筋膜を緩めて頭から足先まで整えます。初心者の方、体が硬い方、腰りが強い方など体に不調がある方にオススメです。

19:30より準備をさせていただきます。4~6コース使用させていただきます。

プールサイドにて(19:50~配布)整理券を配布致します。

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員10名

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

定員70名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

9:20~10:00 子育て支援スイミング ※5週目と祝日はお休みです。

11:15~11:35 カラダ改善 トレーナー(歩行用プール)

12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー

14:00~15:00 フラダンス【有料】

14:00~15:00 水中いきいき健康隊【有料】

15:25~19:00 こどもスイミングスクール【有料】

15:00より準備をさせていただきます

\*\*\*\*\*

25mプールのご利用について

15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます

※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。

16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます

25mプールはお子様スイミングで全コース使用させていただきます

\*\*\*\*\*

19:30~20:00 ヴィンヤサフロ ヨガ 宮崎

20:15~20:45 BUILD UP トレーナー

21:00~21:20 フットワーク トレーニング トレーナー

19:30~20:00 クロール トレーナー

20:15~20:45 チャレンジ500M(※50m以上泳げる方対象) トレーナー

20:45~21:30 サークット オリジナル RIKA

21:40~22:20 卓球フリー

21:40~22:20 卓球フリー

21:40~22:20 卓球フリー

定員45名

10:30~11:15 ウエストシェイプ 桑野

11:25~12:25 ファンク初級 桑野

13:00~14:00 大人スイミングスクール【有料】

13:00~14:30 卓球フリー

15:25~19:00 こどもスイミングスクール【有料】

15:00より準備をさせていただきます

\*\*\*\*\*

25mプールのご利用について

15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます

※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。

16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます

25mプールはお子様スイミングで全コース使用させていただきます

\*\*\*\*\*

19:30~20:00 クロール トレーナー

20:15~20:45 チャレンジ500M(※50m以上泳げる方対象) トレーナー

20:45~21:30 サークット オリジナル RIKA

20:45~21:30 ズンバ45 麻植

21:40~22:20 卓球フリー

21:40~22:20 卓球フリー

21:40~22:20 卓球フリー

21:40~22:20 卓球フリー

21:40~22:20 卓球フリー