































# プール・スタジオプログラム

2024.5～

| 月  |  | 火  |  | 水  |   | 木   |  | 金   |   | 土                                |      | 日   |                                   |
|--|--|--|--|--|---|---|--|---|---|----------------------------------|------|---|-----------------------------------|
| 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   | スタジオ  | プール                              | スタジオ | プール   | スタジオ                              |
|  | <br>マナフラ<br>フットセラピー<br>10:15～11:15<br>山中  |  | <br>はじめてエアロ<br>10:15～11:00<br>小松      |  | <br>ピラティス<br>10:15～11:00<br>小林                 |   | <br>かんたん<br>エアロピクス<br>10:20～11:20<br>かどたに |   | <br>背骨コンディ<br>ショニング<br>10:15～11:15<br>小池 |                                  |      |   | 体バランス<br>エアロ<br>10:30～11:30<br>米丸 |
| 内容変更<br>スキルアップ<br>4泳法<br>11:30～12:30<br>西宮   | <br>ゆるやかヨガ<br>11:30～12:30<br>山中  | 4泳法スイム<br>11:15～12:15<br>松尾  | エアロ<br>レギュラー<br>11:10～12:10<br>小池  | たくさんスイム<br>11:15～12:15<br>内谷   | ストレッチヨガ<br>11:15～12:00<br>上田  | 内容変更<br>週替わり定食<br>11:15～12:15<br>志波   | ファइटニング<br>シェイプ<br>11:30～12:30<br>C.モーゼス.Jr  | <br>かんたんステップ<br>11:40～12:10<br>小池          |   | たのしく<br>エアロ<br>10:30～11:30<br>山根 |      | <br>ホールでリラックス<br>12:00～12:30<br>実生         |                                   |
|  |  | <br>はじめて<br>クロール背泳ぎ<br>13:10～13:40<br>内谷  | <br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>13:20～14:20<br>宮田 |  | <br>ストレッチホール<br>&コアリセット<br>12:45～13:45<br>実生   | <br>はじめて<br>クロール背泳ぎ<br>13:20～13:50<br>池田 | 健美操<br>13:00～14:00<br>岸本                  | マスターズ<br>練習会<br>12:30～13:30   |   |                                  |      | <br>アクアウォーキング<br>&ハレー<br>13:00～13:30<br>赤井 |                                   |
| <br>アクアウォーキング<br>&ハレー<br>14:00～14:30<br>池田 |  | <br>パワーアップ<br>ウォーキング<br>13:50～14:20<br>山根 |  |  |   | <br>エンジョイ<br>ウォーキング<br>14:10～14:40<br>松尾   |  | <br>アクアウォーキング<br>&ハレー<br>14:00～14:30<br>山根 |   |                                  |      | <br>初心者4泳法<br>13:40～14:25<br>赤井            |                                   |
| <br>初心者<br>クロール<br>14:40～15:10<br>松尾       |  | 4泳法<br>チャレンジ<br>14:30～15:00<br>山根  |  |  |   | <br>はじめて<br>平泳ぎ・バタフライ<br>14:50～15:20<br>松尾 |  | <br>初心者4泳法<br>14:40～15:10<br>山根            |   |                                  |      | ゆったり4泳法<br>16:00～17:00<br>赤井  |                                   |
| <br>初心者4<br>泳法<br>19:45～<br>20:15<br>野福  | <br>キック<br>&<br>4泳法<br>スイム<br>19:30～<br>20:30<br>面高   | はじめて<br>HIP.HOP<br>19:30～20:30<br>C.モーゼス.Jr.   | <br>ドリル&スイム<br>19:30～20:30<br>橋本    | NEW<br>身体はぐくむ<br>ヨガ<br>19:30～20:30<br>大西  | <br>ストレッチホール<br>&コアリセット<br>19:15～20:15<br>実生 | 4泳法スイム<br>19:30～20:30<br>中谷/田中  | キック&<br>4泳法スイム<br>19:30～20:30<br>上埜  | <br>HIPHOP<br>19:30～20:30<br>三室          | <br>たくさんスイム<br>18:30～19:30<br>安松/木俵    |                                  |      |   |                                   |

- ◆レッスン開始までに入ってくださいようお願いいたします。
- ◆プールご利用の方は右側通行でご利用下さい。またプール内で立ち止まらないようご協力よろしくお願い致します。
- ◆体調が悪い場合はすぐにレッスンを中止し休憩をお取り下さい。
- ◆こまめに水分補給をお取り下さい。