プール・スタジオプログラム

2018.03～

月

プール	スタジオ
スピードUP 11:30～12:30 橘	マナフラ フットセラピー 10:15～11:15 山中
	ゆるやかヨガ 11:30～12:30 山中
ダイエット ウォーキング 14:00～14:30 佐藤	
初心者 クロール 14:40～15:10 橘	
初心者 4泳法 19:45～20:15 橘	キック＆4泳法スイム 19:30～20:30 猪川
	はじめて HIP.HOP 19:45～20:45 C.モーゼス.Jr.

火

プール	スタジオ
	内容変更 トータル ボディケア 10:15～11:00 片山
4泳法スイム 11:15～12:15 山本	エアロ レギュラー 11:10～12:10 小池
	リンパ デトックスヨガ 12:20～13:20米丸
はじめて クロール背泳ぎ 13:10～13:40 岡田	
パワーアップ ウォーキング 13:50～14:20 岡田	
クロール マスター 14:30～15:20 橘	
ドリル＆スイム 19:30～20:30 山田	体バランス 整体ヨガ 19:30～20:30 米丸

水

プール	スタジオ
	しっかり エアロ 10:45～11:45 古川
たくさんスイム 11:15～12:15 山本	
	ストレッチポール＆コアリセット 12:45～13:45 実生
アクアビクス 14:00～14:45 伊藤	
4泳法スイム 19:30～20:30 井上	ストレッチポール＆コアリセット 19:30～20:30 実生

木

プール	スタジオ
	かんたん エアロビクス 10:20～11:20 かどたに
ゆったり 4泳法 11:15～12:15 岡田	
	ファイティング シェイプ 11:30～12:30 C.モーゼス.Jr
はじめて クロール背泳ぎ 13:20～13:50 石田	健美操 13:00～14:00 北口
エンジョイ ウォーキング 14:00～14:30 佐藤	
たくさん クロール・背泳ぎ 14:40～15:25 佐藤	
キック＆4泳法スイム 19:30～20:30 時任	

金

プール	スタジオ
	かんたんｽﾃｯﾌﾟ 11:30～12:00 小池
	はじめてエアロ＆コアトレ ストレッチ 12:15～13:15 小池
シェイプアップ ウォーキング 14:00～14:30 岡田	
はじめて 平泳ぎ・バタフライ 14:40～15:20 石田	
ナックル マスターズ 19:30～20:30	HIPHOP 19:30～20:30 三室

土

プール	スタジオ
	たのしく エアロ 10:30～11:30 藤本
4泳法 マスター 11:45～12:45 井上	
たくさんスイム 19:00～20:00 松田	

日

プール	スタジオ
	体バランス エアロ 10:30～11:30 米丸
	ﾎﾟｰﾙでﾘﾗｯｸｽ 12:00～12:30 実生
ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ﾊﾞﾚｰ 13:00～13:30 山田(智)	
初心者4泳法 13:40～14:25 山田(智)	
ゆったり4泳法 16:45～17:45 橋本	

JOYBEAT

2月～3月は休講となります
ご迷惑おかけしますが
よろしくお願い致します

◆レッスン開始までに入っていただくようお願いします。
◆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。

NACL SPORTS CLUBB