プール・スタジオプログラム

2020.6～

月

プール	スタジオ
スピードUP 11:30～12:30 井上	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
アクアウォーキング&バレー 14:00～14:30 松尾	JOYBEAT ストレッチ 13:20～13:40
	JOYBEAT コンバット 14:00～14:30
初心者クロール 14:40～15:10 松尾	
初心者4泳法 19:45～20:15 富田	キック&4泳法スイム 19:30～20:30 安田
	はじめてHIP.HOP 19:30～20:30 C.モーゼス.Jr.

火

プール	スタジオ
4泳法スイム 11:15～12:15 松尾	はじめてエアロ 10:15～11:00 片山
	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 橘	
パワーアップウォーキング 13:50～14:20 橘	
クロールマスター 14:30～15:20 松尾	
ドリル&スイム 19:30～20:30 川野	体バランス整体ヨガ 19:30～20:30 米丸

水

プール	スタジオ
たくさんスイム 11:15～12:15 石田	しっかりエアロ 10:45～11:45 古川
	ストレッチポール&コアリセット 12:45～13:45 実生
4泳法スイム 19:30～20:30 松尾	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
ゆったり4泳法 11:15～12:15 山本	かんたんエアロビクス 10:20～11:20 かどたに
	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 高田	健美操 13:00～14:00 日谷
エンジョイウォーキング 14:10～14:40 内谷	
はじめて平泳ぎ・バタフライ 14:50～15:20 内谷	
キック&4泳法スイム 19:30～20:30 北條	

金

プール	スタジオ
	JOYBEAT 脳トレ 10:45～11:15
	かんたんステップ 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
	JOYBEAT ストレッチ 13:30～13:50
アクアウォーキング&バレー 14:00～14:30 松尾	
初心者4泳法 14:40～15:20 橘	
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	
時間変更	
たくさんスイム 18:30～19:30 明石	

日

プール	スタジオ
	体バランスエアロ 10:30～11:30 米丸
	ポールでリラックス 12:00～12:30 実生
アクアウォーキング&バレー 13:00～13:30 西山	
初心者4泳法 13:40～14:25 西山	
ゆったり4泳法 16:00～17:00 冨田	

JOYBEAT とは…

楽しくわかりやすい映像を見ながら音楽に合わせて体を動かします。レッスンが初めての方にもオススメです

◆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 CLUB