

牧野スポーツクラブ タイムテーブル (プール・スタジオ)

2020年1・2・3月

9:30~16:00
レッスン内容時間変更

月	水			木			金			土			日		
	プール	3Fスタジオ	1Fサブスタジオ	プール	3Fスタジオ	1Fサブスタジオ	プール	3Fスタジオ	1Fサブスタジオ	プール	3Fスタジオ	1Fサブスタジオ	プール	3Fスタジオ	1Fサブスタジオ
		おはようストレッチポール 9:35-9:50			みんなで朝体操 9:35-9:50			おはようストレッチポール 9:35-9:50							
10:00	週はじめの 元気な水中歩行 10:00-10:30 (天野)	簡単エアロ 10:00-10:45 (清水)		朝から元気に 水中歩行 10:00-10:30 (田原)	おはようヨガ 10:00-11:00 (上田)		たまには走る! 水中歩行 10:00-10:30 (足立)	ルーシーダットン 10:00-10:50 (柴田)							
10:30	10:30-10:40 アクアハレ			10:30-10:40 アクアハレ			10:30-10:40 アクアハレ								
11:00		ウェーブ ストレッチ 10:55-11:40 (木村)			ZUMBA 11:10-12:00 (西部)			マーシャル 11:05-11:50 (柴田)							
12:00		LAOUND 11:55-12:40 (富江)			ストレッチ ヨガ 11:40-12:30 (河野)			ZUMBA GOLD 12:00-12:50 (古田)							
13:00	手で進む平泳ぎ 12:20-12:50 (天野)			アクアピクス 12:20-13:05 (西部)	ダンスエアロ 12:10-13:00 (花房)			スイムミート 優勝に導きます! 12:00-13:00 (西宮)							
13:30	これから始める 40分レッスン 13:00-13:40 (鈴木)			THIS IS 背泳ぎ 13:15-13:45 (田原)	腰痛改善 ピラティス 13:10-14:00 (上田)			ダイナミック バタフライ 13:40-14:20 (中西悠子)							
14:00	アクアピクス 13:55-14:40 (藤本)			レベルアップ! 4泳法交替 13:55-14:35 (増居)	ヨガ 13:50-14:40 (木野)			プロフェッショナル ヨガ&気功 13:00-14:00 (古田)							
15:00	筋肉水中歩行 14:50-15:20 (天野)			フラダンス 15:05-15:55 (金山)	ヨガ 15:10-16:00 (ばせり)			懐メロMIX 14:10-15:00 (KIKO)							
16:00				コンディショニング 15:10-16:00 (ばせり)				ステップ サーキット 15:10-15:55 (片山)							
17:00															
18:00															
19:00															
19:30	要予約 フィン&パドルレッスン 又は 初心者レッスン 19:30-20:00 (西宮)														
20:00	フープブーン フラフープ 19:10-20:00 (木野)														
20:30	ポンプ背泳ぎ 20:05-20:35 (鈴木)														
21:00	水泳好き集合!! マスターズ練習会 20:45-21:45 (西宮)														
22:00															

『加湿・加温』環境での
レッスンに意味します。
事前に予約が必要になりま
す。10分前から入場になり
ます。※フルタイムの方のみ

- スタジオ・プールプログラム利用上の注意
- プログラムは、都合により内容変更、休講とする場合があります。
 - プログラムの変更や休講につきましては、事前に館内掲示、館内放送などお知らせいたします。
 - スタジオプログラムに参加希望の方は、定員がありますので、3Fフロントで整理券を受け取り、時間になりましたらスタジオにお集まりください。
 - プールプログラムに参加希望の方は、各自準備体操を済ませ、時間になりましたらプールサイドにお集まりください。
 - プールプログラムを受講の際は、各レッスンのレベル、内容を確認の上インストラクター・コーチの指示に従ってください。

<スイムレッスントータル距離>
初心者・・・200m~400m
初級コース・・・300m~600m
中級コース・・・500m~1,000m
上級コース・・・1,200m以上
<スイムレッスン内容>
テ・・・テクニック練習中心
ド・・・ドリル練習中心
距・・・距離を泳ぎます
総・・・テクニックも距離もやります

