

《令和元年9月 メンバースプログラム》

◎9/1(日)、9/15(日)、9/16(月)、9/17(火) ...休館日 ◎9/23(月) ...レッスン休日
 ※人数の記載があるものは定員があります。受講前に受付でお名前の記入をお願いします。(事前予約不可)

		11:05~12:00 ベビーコース						11:05~12:00 ベビーコース						11:20~12:15 ベビーコース			
		15:20~16:15 幼児コース						15:20~16:15 幼児コース						13:00~13:50 幼児コース			
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	
10:00	初級スイム 山田	中/上級スイム 佐藤	10:15~ エアロピクス 初級 貝瀬	初級スイム 川田	中/上級スイム 小田島	10:15~ ストレッチ 梅田	初/中級スイム 山田 ※25m泳げる方	10:10~ エアロピクス 初級 佐藤(久)	初級スイム 小田島	中/上級スイム 山田	ピラティス 佐藤(久)	初級スイム 佐藤	中/上級スイム 小田島	10:15~ 背すじ ピン 小川(茉)	10:00~ 11:00 プール 利用不可	10:15~ ステップ 初級 貝瀬	11:00~
11:00	11:00~ モビバン・アクア ウォーキング 山田	11:30~ レスミルズ シーエクス ワークス 五十嵐	11:00~ アクア ウォーキング 川田	11:15~ レスミルズ トーン+ ストレッチ 小川(茉)	11:10~ アクアピクス 佐藤	11:15~ レスミルズ ボディ コンバット 五十嵐	11:00 アクア ウォーキング 小田島	11:15~ エアロ ピクス 中級 貝瀬	11:00~ 水中運動 佐藤	11:30 レスミルズ トーン+ ストレッチ 小川(茉)	11:15~ 水中運動 + モビバン 佐藤	11:15~ スピード ボール 渡邊	11:15~	11:15~	11:15~	11:15~	開放日
12:00	11:45	8名	11:45~ はじめてスイム 川田	12:00 10名	12:00	12:00~ ウェーブ リング ヨガ 山田	12:00~ 10名	11:45	12:00	12:45~ シェイプ アップ ボディ 桜井	12:45~ シェイプ アップ ボディ 桜井	12:20~ ウェーブ ストレッチ 小田島	12:20~	12:20~	12:20~	12:20~	開放日
13:00	13:00~ モビバン・アクア ウォーキング 五十嵐	13:00~ 太極拳 佐藤(久)	13:00~ 水中運動 小川(茉)	13:00~ ベーシック ヨガ 山田	13:00~ はじめてスイム 渡邊	13:30~	13:00~ モビバン・アクア シェイプ 山田	13:30~	13:00~ アクア ウォーキング 小川(茉)	13:45~ はじめて パタフライ 小田島	13:45~ はじめて パタフライ 小田島	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	13:30~	開放日
14:00	13:45~ 中級スイム 小川(茉)	14:00	13:45~ はじめて 平泳ぎ 渡邊	14:10~ 筋膜 リリース 小田島	14:10~	14:30	13:45~ 中級スイム 山田	14:30	13:45~ はじめて パタフライ 小田島	13:50~ スモール ボール リフレッシュ エクササイズ 桜井	13:50~	13:50~	13:50~	13:50~	13:50~	13:50~	開放日
16:00	14:30	14:40	14:30	14:40	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:50	14:50	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	開放日
19:00	16:00~19:30 プール 利用不可	19:15~ 10名	16:00~ プール 利用不可	19:15~ 8名	16:00~19:30 プール 利用不可	19:15~ 8名	16:00~ プール 利用不可	19:15~ 10名	16:00~19:30 プール 利用不可	19:15~	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館	開放日
20:00	19:30~ アクア ピクス 佐藤	20:00~ レスミルズ トーン+ 背すじピン 小川(茉)	19:30~ 初/中級 スイム 小川(茉)	19:45~ 上級 スイム 渡邊	19:30~ モビバン・アクア ウォーキング 小川(茉)	20:00	19:30~ アクア ウォー キング 佐藤	20:00~ レスミルズ シーエクス ワークス+ ストレッチ 五十嵐	19:30~ 初/中級 スイム 佐藤	20:00~ レスミルズ ボディ コンバット + ストレッチ 五十嵐	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	開放日
21:00	初/中級 スイム 佐藤	20:15 マスターズ コース 小田島	夜間開放日 9/10、9/24 19:30~20:30 プール利用可	20:20~20:50	20:20~20:50	20:45	夜間開放日 9/12、9/26 19:30~20:30 プール利用可	20:20~21:05	初/中級 スイム 佐藤	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	開放日
20:20~21:05		20:45閉館		21:30閉館		20:45閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館		21:30閉館	