

# プログラムスケジュール【2019.4】

	月					火					水				
	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール
10:00															
10:30	ステップ45 中澤		岩盤浴として ご利用 いただけます		ミットウォーキング 高橋 10:20(30分)			朝ヨガ Akiko 10:30(60分)		腰痛水泳 高橋 10:20(30分)		エキサイトエアロ 中澤 10:30(60分)	ホットヨガ 萩原 10:30(60分)	アロマリンパ リフレクソロジー 塙 10:30(60分)	クール泳法 小谷野 11:00(45分)
11:00	10:30(45分)				背泳ぎ泳法 富川 11:00(45分)					バタフライ泳法 渡辺 11:00(45分)				【持ち物】 バスタオル・フェイスタオル 靴下・膝まで出るパンツ	11:00
12:00	CENTERGY 山本 11:30(45分)		ピラティス 萩原 11:35(45分)	8日・22日 健康太極拳 竹澤 圭子 12:20(45分)											12:00
13:00	ZUMBA 萩原 12:40(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます		ベタリング 11:30(20分)										13:00
14:00	かんたんエアロ 早川 13:40(45分)		フローヨガ Yossy 14:00(60分)		スローフローヨガ Mayo 12:45(60分)										14:00
15:00	スローヨガ 早川 14:40(60分)			毎週開催 キッズ英会話教室 Rheena Omura	ベーシックエアロ 早川 14:00(45分)										15:00
16:00	スローヨガ YUMIKO 16:00(60分)		岩盤浴として ご利用 いただけます		やさしいロコモ予防 宮田 15:15(31分)										16:00
17:00				この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません											17:00
18:30				15:15 ...											18:30
19:00	シェイプアップ上半身 18:50(20分)		ホットヨガ Yossy 19:00(60分)		PiYo 石川 18:30(45分)										19:00
20:00	シェイプアップ下半身 19:20(20分)				キッズ書道教室 蝦名 凌郷 15:15   18:30										20:00
21:00	ベタリング 20:00(20分)		リンパ デトックスヨガ 椿 20:30(60分)		この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません										21:00
22:00	ストレッチ 大原 21:00(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます		この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません										22:00

Information ① プログラムスケジュールは毎月25日発行となります

Information ② 各プログラム内容は別紙インフォメーションをご覧ください

# プログラムスケジュール【2019.4】

	金					土					日				
	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール	スタジオ	ショート	岩盤HOT	カルチャー	プール
10:00															
11:00	かんたんエアロ 渡辺(多) 10:30(45分)		陰ヨガ MANA 10:30(60分)	第2・3・4金曜 ハワイアン・フラ 香月 11:00(60分)	ウォーク&エクササイズ 高橋 10:20(30分)	ステップ45 場 10:15(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます		この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません	Hi-Lowエアロ 担当者交替わり 10:30(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます		
12:00	アイソレーション 朝倉 11:25(30分)		岩盤浴として ご利用 いただけます			Hi-Lowエアロ 場 11:15(45分)					呼吸と瞑想 Yosy 11:30(30分)		ホットヨガ 菅沼 11:00(60分)		
13:00	ZUMBA45 朝倉 12:00(45分)	ベタリング 12:15(20分)				night TOMOYA 12:15(45分)		アロマヨガ AKI 12:15(60分)			POWER 茂川 12:15(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます	Men's YOGA Yosy 12:15(60分)	男性限定!
14:00	スローヨガ Akiko 13:00(60分)		タイ式ヨガ45 YUKA 13:10(45分)			ベタリング 13:20(20分)		スローヨガ 多々良 13:15(60分)	岩盤浴として ご利用 いただけます		ランランアクア 高橋 13:00(45分)		ホットヨガ Yosy 13:45(60分)	第4日曜のみ女性も 参加可能です♪ たくさんのご参加を お待ちしております!	
15:00	Hi-Lowエアロ YUKA 14:15(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます		バタフライ泳法 佐々木 14:00(45分)		HOTヨガ 須田 ※3週目Yosy 14:00(60分)		U-Jam 望月 俊宏 14:30(50分)				ZUMBA 望月 俊宏 13:45(60分)		
16:00	スクワット Plus 宮田 15:15(45分)		美體ヨガ AKI 14:50(60分)				初回説明会 15:15(60分)	岩盤浴として ご利用 いただけます		この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません		ピラティス 望月 俊宏 15:00(45分)		ホットヨガ Yosy 13:45(60分)	
17:00			岩盤浴として ご利用 いただけます		この時間は キッズスイミング スクール実施のため プールのご利用は できません							ステップ30 場 16:00(30分)		岩盤浴として ご利用 いただけます	
18:30	ボチコンデিশョニング 大原 18:30(45分)												かんたんエアロ 場 16:45(45分)		
19:00						ラテン エクササイズ 青木 絵里 18:30(45分)		ホットヨガ Yosy 18:30(60分)							
20:00	ZUMBA 朝倉 19:35(60分)	ベタリング 20:10(20分)	ピラティス manami 19:00(45分)	アイソレーション 朝倉 19:00(30分)	水中ウォーキング 吉田 19:30(45分)	CENTERGY 山本 19:25(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます							
21:00	POWER 茂川 20:45(45分)		岩盤浴として ご利用 いただけます	ストレッチ Room 20:00   22:00	HIT15 19:45										
22:00			岩盤浴として ご利用 いただけます		はじめてスイム (クロール・背泳ぎ) 鈴木 20:20(45分)										

**4/13(土)よりスタート!**  
 2本専用ボールを用いたウォーキングです。  
 通常のウォーキングよりも高い運動効果が得られます。  
 姿勢が矯正でき、ぐいぐい進む推進力が  
 心地よいと評判です。  
 ※雨天時:カルチャールームにて介護予防体操に変更

参加無料!

日曜  
トレーニング終了時間 18:30 / 閉館時間 19:00

★プール開館時間のご案内★

平日 10:00~16:00  
18:30~22:30

土曜 12:00~15:00  
16:30~20:30

日曜 10:00~18:30

祝日 10:00~16:00

★月末のプールのご利用について★

30日 自由水泳のみ  
31日 メンテナンスのためプールのみ休館

Information ③ レッスン代行や変更については館内掲示板にてご確認ください

Information ④ レッスン開始5分経過以降の途中入室はご遠慮ください