

しぶき スタジオ・プールプログラム

2017/11/17~

月	火	水	木	金	土	日					
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		10:50~(10分) ラジオ体操 (定員 20名)	オススメ	オススメ	10:35~(10分) ラジオ体操 (定員 20名)	オススメ					
11:00	11:00~(60分) 健美操 木下 (定員 20名)	11:00~(50分) エンジョイ アクア 北風 (定員 50名)	11:00~(30分) わくわくアクア 井谷 (定員 50名)	11:00~(45分) かんたん エアロ 西原 (定員 20名)	11:00~(45分) かんたんアクア 溝端 (定員 50名)	11:00~(60分) 走らない エアロ 清水 (定員 20名)	11:00~(45分) リズムアクア 安原 (定員 50名)	11:15~(50分) ボクシング ファイト 吉野 (定員 20名)	11:00~(45分) ホリデーアクア 井谷 (定員 50名)	11:15~(60分) かんたん エアロ 北口 (定員 20名)	
12:00	NEW 12:40~(20分) 転倒予防教室 (定員 20名)	NEW 12:40~(20分) 冷え性改善教室 (定員 20名)									
13:00	13:00~(30分) 水泳入門[昼] 乾 (定員 15名)	13:00~(30分) 水泳入門[昼] 乾 (定員 15名)	13:00~(50分) 初めて水泳 初級クロール 山鷹 (有料)	13:00~(45分) 体調整運動 田中 (定員 15名)	13:00~(50分) クロール 背泳ぎ(昼) 黒澤 (有料)		13:00~(30分) アクアオーキング 大西 (定員 30名)			時間変更 13:40~(20分) しっかり バランスボール (定員 10名)	
14:00	13:30~(60分) 走らない エアロ 丸鬼 (定員 20名)	14:00~(30分) 水中フィットネス 大西 (定員 30名)	14:00~(50分) 中級クロール・ 平泳ぎ・バタフライ(昼) 森口・徳井/乾 (有料)	14:00~(30分) 水中健美操 黒澤 (定員 35名)	14:00~(45分) ビギナー エアロ 溝端 (定員 20名)	14:00~(50分) 息つき クロール 乾 (有料)	NEW 14:00~(20分) ちびボール トレーニング (定員 20名)	幼児水泳 教室		時間変更 15:00~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)	
15:00	幼児水泳 教室	NEW 16:00~(20分) かんたん バランスボール (定員 10名)	幼児水泳 教室	16:00~(45分) 初級エアロ 大西 (定員 20名)	NEW 15:30~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)	幼児水泳 教室	NEW 15:40~(20分) 体幹&バランス トレーニング (定員 15名)	キッズ スイム			
16:00	16:00~(30分) バーベル 初級 (定員 10名)	キッズ スイム	キッズ スイム	NEW 17:40~(20分) リラククス ストレッチ (定員 20名)	NEW 17:40~(20分) かんたん スロトレ (定員 20名)	キッズ スイム	NEW 17:40~(20分) リラククス ボール (定員 12名)				
17:00	NEW 17:40~(20分) GOGO!! サーキット (定員 20名)	NEW 17:40~(20分) リラククス ボール (定員 12名)	NEW 17:40~(20分) リラククス ボール (定員 12名)	NEW 17:40~(20分) ストレッチ (定員 20名)	NEW 17:40~(20分) かんたん スロトレ (定員 20名)	NEW 17:40~(20分) リラククス ボール (定員 12名)	NEW 17:40~(20分) リラククス ボール (定員 12名)				
18:00	オススメ	オススメ		担当変更							
19:00	19:00~(60分) フリースタイル ダンス SHIGE (定員 15名)	19:00~(50分) クロール・ 背泳ぎ(夜) 乾・徳井 (有料)	19:00~(60分) 体幹 コンディショニング 佐野 (定員 12名)	19:00~(45分) アクア& リラクゼーション 井谷 (定員 50名)	19:00~(45分) KARADA リフレッシュ 森口 (定員 14名)	19:00~(30分) マスターズスイム 松井 (定員 15名)	19:00~(60分) シェイプアップ ステップ 雨野 (定員 15名)	19:00~(50分) 平泳ぎ バタフライ(夜) 乾 (有料)	19:00~(30分) 水泳入門[夜] 乾 (定員 15名)		
20:00				中学生から 参加可能							

休館日

NEW ...新プログラム
変更 ...時間・曜日変更
プログラム
📖 ...初心者向け