

しぶき スタジオ・プールプログラム

2017/10/1~

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	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		10:50~(10分) ラジオ体操 (定員 20名)	オススメ							10:35~(10分) ラジオ体操 (定員 20名)			オススメ
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)	11:15~(45分) エンジョイ サーキット 吉野 (定員 20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)	
	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 山篤 (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)			12:40~(20分) リラックス ボール (定員 12名)	13:00~(30分) アクアオーキング 大西 (定員 30名)			オススメ	
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)	14:30~(30分) リズム de ステップ 大西 (定員 15名)	14:00~(50分) 中級クロール 平泳ぎ・バタフライ(昼) 鹿野/乾 (有料)	14:40~(20分) エンジョイ ちびボール (定員 20名)	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 鹿野 (有料)	14:00~(20分) ストレッチ (定員 20名)	幼児水泳 教室	14:00~(20分) かんたん バランスボール (定員 10名)	
			幼児水泳 教室	オススメ	幼児水泳 教室				幼児水泳 教室	オススメ		15:30~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)	
16:00~(30分) バーベル 初級 (定員 10名)		16:00~(30分) アロマ ストレッチ (定員 20名)		16:00~(45分) 初級エアロ 大西 (定員 20名)				16:00~(20分) しっかり バランスボール (定員 10名)		16:00~(20分) ダンベル トレーニング (定員 20名)			
	キッズ スイム	オススメ	キッズ スイム		キッズ スイム				キッズ スイム		キッズ スイム		
17:40~(20分) ストレッチ (定員 20名)		17:40~(20分) シェイプ サーキット (定員 20名)						17:40~(20分) ストレッチ (定員 20名)		17:40~(20分) かんたん 体幹トレーニング (定員 15名)			
オススメ								オススメ					
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 12名)	19:00~(30分) マスターズスイム 乾 (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)		
					中学生から 参加可能								

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