

# サービスプログラムスケジュール

月	火		水		木		金		土		日	
	運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール	運動フロア	プール
9:00												
9:30			9:40～10:10		9:40～10:10		9:40～10:10		9:40～10:00			
10:00	9:40～10:10 ボールでシェイプ		9:40～10:10 転倒予防体操		9:40～10:10 青竹ウォーク		9:40～10:10 腰痛体操		9:40～10:00 朝の体操		10:00～10:20 朝の体操	
10:30	リラックス				ウエストキュッ!		脚スッキリ!		10:10～10:30 おしりキュッ!		10:30～11:00	
11:00	10:20～10:40	11:00～11:30	10:20～10:40	11:00～11:30	10:20～10:40	11:00～11:30	10:20～10:40	11:00～11:30			ストレッチヨガ	
11:30		がんばるウォーク		初級クロール		アクアシェイプ		やさしい水泳		ジュニアスイムレッスン		11:30～12:00 親子スイミング
12:00		春休み水泳教室(3・4月)有料		春休み水泳教室(3・4月)有料		春休み水泳教室(3・4月)有料		春休み水泳教室(3・4月)有料		春休み水泳教室(3・4月)有料		冬休み水泳教室(1月)有料
13:00		春休み水泳教室(3・4月)有料		春休み水泳教室(3・4月)有料		春休み水泳教室(3・4月)有料		春休み水泳教室(3・4月)有料				サーキットトレーニング
14:00	14:00～14:30 ストレッチヨガ		14:00～14:30 はじめてアロエ		14:00～14:20 ちょいトレ		14:00～14:30 かんたんズンバ		14:00～14:30 ボールでシェイプ		14:00～14:30 ボディシェイプ	①②週目 ⇒チャレンジ水泳 ③④週目 ⇒らくらくウォーク
15:00		チャレンジ水泳		ミットでウォーク		チャレンジ水泳		アクアシェイプ	14:40～15:00 ニュートラルボディ		14:40～15:00 リラックス	
16:00		15:00～15:30		15:00～15:30		15:00～15:30		15:00～15:30				15:30～16:00 チャレンジ水泳・らくらくウォーク
17:00				キンダースイムレッスン		キンダースイムレッスン		キンダースイムレッスン				
18:00				ジュニアスイムレッスン		ジュニアスイムレッスン		ジュニアスイムレッスン		NEW!		
19:00				オルカクラススイムレッスン		オルカクラススイムレッスン	サーキットトレーニング	オルカクラススイムレッスン			おとな水泳教室(有料)	レッスンの途中入場はご遠慮願います。
19:30	19:00～19:30 はじめてアロエ		19:00～19:30 ピラテス		19:00～19:30 ボールでシェイプ		19:00～19:30 ボディシェイプ			がんばるウォーク 19:00～19:30		
20:00		アクアシェイプ		中級クロール		らくらくウォーク		チャレンジ水泳				
20:30		19:40～20:10		19:40～20:10		19:40～20:10		19:40～20:10				

★都合により担当者および内容が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。なお、有料プログラムに関しては別途お申込みが必要です。