

# 東成屋内プール・ジムレッスンスケジュール

## 2020.10月

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00															9:00
	<b>New</b>		<b>New</b>		<b>New</b>		<b>New</b>		<b>New</b>		<b>New</b>		<b>New</b>		
	ミニストレッチ9:30~9:45		ミニストレッチ9:30~9:45		ミニストレッチ 9:20~9:35		ミニストレッチ9:30~9:45		ミニストレッチ9:30~9:45		ミニストレッチ9:30~9:45		ミニストレッチ9:30~9:45		
10:00			Group Groove 30 10:00~10:30 スタッフ						コアトレーニング10:00~10:15						
					体カブくり (有料) 10:00~11:20 片山 直樹				幼児園子ども教室 10:15~11:15 スタッフ		Group Groove 30 10:30~11:00 スタッフ	ジュニアスイミング A6 10:15~11:15	SUNDAYトレーニング 10:30~11:00 スタッフ		
11:00	コアトレーニング11:00~11:15		ストレッチヨガ 11:00~11:45 富士原 亜衣		アクアピクス 11:00~11:30 スタッフ		水甲ウォーキング 11:00~11:30 スタッフ		アクアピクス 11:00~11:30 スタッフ		ストレッチヨガ 10:30~11:15 富士原 亜衣	水甲エクササイズ 11:00~11:30 スタッフ	コアリラックス 11:15~11:30	大人水泳教室 中級 11:15~12:15 スタッフ	ストレッチ 11:15~11:45 スタッフ
	コアリラックス 11:30~11:45														
12:00															
			大人水泳教室 超初級 12:00~13:00 スタッフ		大人水泳教室 初級 12:00~13:00 スタッフ		大人水泳教室 初級 12:00~13:00 スタッフ		大人水泳教室 初級 12:00~13:00 スタッフ		大人水泳教室 月替わりレッスン 12:00~13:00 スタッフ				
13:00					ツボヨガ (有料) 12:40~13:40 小林 啓子		大人水泳教室 ファンタイム 13:05~14:05 スタッフ		大人水泳教室 ファンタイム 13:05~14:05 スタッフ		大人水泳教室 中級 13:05~14:05 スタッフ		ジュニアスイミング A6-1 12:30~13:30		
									Group Groove 30 13:00~13:30 スタッフ						
14:00	コアトレーニング14:00~14:15		コアトレーニング14:00~14:15								FRIDAYトレーニング 13:45~14:15 スタッフ		コアトレーニング14:00~14:15		
	<b>New</b>				かんたんエアロ 14:00~14:45 小林 啓子										SUNDAYトレーニング 14:15~14:45 スタッフ
	ボクシングEX 14:30~14:45		ヒート15 14:30~14:45						ヒート15 14:30~14:45		コアリラックス14:30~14:45		ヒート15 14:30~14:45		
15:00	ストレッチ 15:00~15:30 スタッフ		フレグランスST 15:00~15:30 スタッフ		ストレッチ 15:00~15:30 スタッフ		キッズスイミング K2 15:00~16:00		キッズスイミング K3 15:00~16:00		キッズスイミング K4 15:00~16:00		キッズスイミング K5 15:00~16:00		キッズスイミング K6 14:30~15:30
															ストレッチ 15:00~15:30 スタッフ
16:00															
17:00															
18:00															
	コアトレーニング18:15~18:30				コアトレーニング18:15~18:30				コアトレーニング18:15~18:30		コアトレーニング18:15~18:30		コアトレーニング18:15~18:30		
	ヒート15 18:45~19:00				<b>New</b> ボクシングEX 18:45~19:00				ヒート15 18:45~19:00						
19:00	ストレッチ 19:15~19:45 スタッフ		かんたんエアロ 19:00~19:45 平井 由里		ストレッチ 19:15~19:45 スタッフ		大人水泳教室 初級 19:00~20:00 スタッフ		ストレッチ 19:15~19:45 スタッフ		大人水泳教室 4泳法 19:00~20:00 スタッフ		ストレッチ 18:45~19:15 スタッフ		
20:00															
21:00															
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
	月		火		水		木		金		土		日		

- ⇒ サービスプログラム  
\*施設利用料のみで参加いただけます。
- ⇒ スポセン有料レッスン  
\*スポーツセンター窓口にてお問い合わせください。
- ⇒ プール有料レッスン  
\*プール窓口にてお問合せください。
- ⇒ 子どもスイミング  
\*プール窓口にてお問合せください。