

東成屋内プール・ジムレッスンスケジュール

2020.8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														
					コアトレーニング 9:20~9:35									
10:00			Group Groove 30 9:45~10:15 スタッフ	健康教室 9:35~9:50				健康教室 9:35~9:50					健康教室 9:35~9:50	
					体カづくり (有料) 10:00~11:20 片山 直樹				コアトレーニング10:00~10:15					
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				コアトレーニング 10:45~11:00	ストレッチヨガ 10:30~11:15 富士原 亜衣			Group Groove 30 10:30~11:00 スタッフ		SUNDAYトレーニング 10:30~11:00 スタッフ
	コアリラックス 11:30~11:45													大人水泳教室 中級 11:00~12:00 スタッフ
12:00				大人水泳教室 超初級 12:00~13:00 スタッフ										
					ツボヨガ (有料) 12:40~13:40 小林 容子									
13:00				大人水泳教室 フィンスイム 13:05~14:05 スタッフ				Group Groove 30 13:00~13:30 スタッフ						ジュニアスイミング A6-1 12:30~13:30
14:00	コアトレーニング 14:15~14:30				かんたんエアロ 14:00~14:45 小林 容子				FRIDAYトレーニング 13:45~14:15 スタッフ					ジュニアスイミング B6-1 13:30~14:30
														SUNDAYトレーニング 14:15~14:45 スタッフ
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			ストレッチ 15:00~15:30 スタッフ						キッズスイミング K6 14:30~15:30
				キッズスイミング K2 15:00~16:00				キッズスイミング K4 15:00~16:00						ストレッチ 15:00~15:30 スタッフ
16:00														
				ジュニアスイミング A2 16:00~17:00				ジュニアスイミング A3 16:00~17:00						ジュニアスイミング A6-2 15:30~16:30
17:00														
				ジュニアスイミング B2 17:00~18:00				ジュニアスイミング B3 17:00~18:00						ジュニアスイミング B6-2 16:30~17:30
18:00	コアトレーニング18:00~18:15				コアトレーニング18:00~18:15			コアトレーニング18:00~18:15						ジュニアスイミング フリー 17:30~18:30
	ストレッチ 18:30~19:00 スタッフ			ジュニアスイミング フリー 18:00~19:00				ジュニアスイミング フリー 18:00~19:00						
19:00														
			初中級エアロ 19:00~19:45 平井 由里											大人水泳教室 初級 19:00~20:00 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。
- ⇒ スポース有料レッスン
*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い合わせください。
- ⇒ 子どもスイミング
*プール窓口にてお問い合わせください。