

# 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						10:00	
					体カブくり (有料) 10:00~11:20 片山 直樹			幼稚園子ども教室 10:15~11:15 スタッフ		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	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		水甲ウォーキング 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	<b>New</b> ストレッチ 11:15~11:45 スタッフ	11:00
	コアリラックス 11:30~11:45															
12:00																
13:00																
14:00																
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
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。