

# 東成屋内プール・ジムレッスンスケジュール

## 2021.1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														
10:00	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	
11:00			Group Groove 30 10:00~10:30 スタッフ		体カブくり (有料) 10:00~11:20 片山 直樹		コアトレーニング10:00~10:15 コアリラックス 10:30~10:45	幼稚園子ども教室 10:15~11:15 スタッフ	コアトレーニング10:00~10:15	ストレッチヨガ 10:30~11:15 富士原 亜衣	水中エクササイズ 11:00~11:30 スタッフ	New パワーヨガ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
12:00	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		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						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
13:00														
14:00														
15:00	New 7パワーヨガ30 13:45~14:15 スタッフ													
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。