

多目的室プログラム=定員17名
 プールプログラム=定員8名

一般向けプログラム(8月)

2022年8月14日現在

8/1(月)		火曜 休館日	8/3(水)		8/4(木)		8/5(金)		8/6(土)		8/7(日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (池尻)	16:00~ アクアピクス (池尻)
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ アクアピクス		11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 初級クロール	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W		18:15~ 水中W (平井)	18:00~ ストレッチ (池尻)	
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法初級背泳ぎ		13:30~ エアロピクス (立田)	17:00~ 泳法初級クロール			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)	19:00~ ヨガ (立田)										
	17:00~ 泳法初級背泳ぎ											
8/8(月)		火曜 休館日	8/10(水)		8/11(木)		8/12(金)		8/13(土)		8/14(日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (池尻)	16:00~ アクアピクス (池尻)
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ アクアピクス		11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 初級クロール	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W		18:15~ 水中W (平井)	18:00~ ストレッチ (池尻)	
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法初級背泳ぎ		12:00~ ストレッチ (古澤)	17:00~ 泳法初級クロール			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)	13:30~ エアロピクス (立田)										
	17:00~ 泳法初級背泳ぎ	19:00~ ヨガ (立田)										
8/15(月)		火曜 休館日	8/17(水)		8/18(木)		8/19(金)		8/20(土)		8/21(日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元⇒池尻)	10:00~ はじめてクロール		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	12:15~ 腰痛予防S (古澤)	16:00~ アクアピクス (池尻)
11:45~ エアロピクス (隈元⇒池尻)			11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 初級クロール	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W		18:15~ 水中W (平井)	13:30~ エアロピクス (池尻)	
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法初級背泳ぎ		13:30~ エアロピクス (立田)	17:00~ 泳法初級クロール			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ピクス (平井)	18:00~ ストレッチ (池尻)	
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)	19:00~ ヨガ (立田)										
	17:00~ 泳法初級背泳ぎ											

7/20(水)
11:00~
の振替分

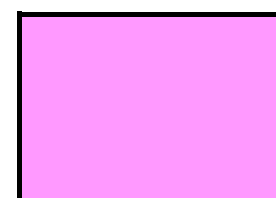
8/17(水)
11:00~
の振替分

8/21(日)
12:15~
へ振替

<講師代行>
隈元講師 ⇒ 池尻講師

8/22 (月)		火曜 休館日	8/24 (水)		8/25 (木)		8/26 (金)		8/27 (土)		8/28 (日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (山本)	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (池尻)	16:00~ アクアピクス (池尻)
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ アクアピクス		11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 初級クロール	10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (古澤)		18:15~ 水中W (平井)		
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法初級背泳ぎ		13:30~ エアロピクス (立田)	17:00~ 泳法初級クロール			15:30~ ステップ (安徳)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)		19:00~ ヨガ (立田)									
	17:00~ 泳法初級背泳ぎ											
8/29 (月)		火曜 休館日	8/31 (水)									
多目的室	プール		多目的室	プール								
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (斎藤)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【お知らせ】</p> <p>プール再開は8月17日(水)です。一般プログラムのは、8月26日(金)から再開を予定しております。</p> <p>※一般プログラムの予約は8月17日(水)開始です。</p> <p>ご確認のうえ、お間違えのないよう、よろしくお願いいたします。</p> </div>							
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ 初級クロール (斎藤)		11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 水中W (播磨)								
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 初級背泳ぎ (斎藤)		13:30~ エアロピクス (立田)	17:00~ アクアミット (播磨)								
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)		19:00~ ヨガ (立田)									
	17:00~ 水中W (山本)											

※全て45分のプログラムです。表示上のS・W・FはそれぞれS = ストレッチ、W = ウォーキング、F = フィットネスの略称です。



=通常の開催時とは異なる時間・講師代行での開催分です



=振替での開催分です



=開催しない分です