

真田山プール タイムスケジュール

おとなの水泳教室	曜日	クラス	時間	料金(税込)	定員	スタジオスクール	曜日	時間	料金(税込)	定員
平日コース	火・水・金	初級	12:10~13:00	4回 4,180円	26	ピラティス	水	14:15~15:30	3,300円	15
		中級		8回 6,600円			土	14:00~15:15		
日曜コース	日	初級	13:10~14:00	2回 2,530円	20	背骨コンディショニング	木	9:45~11:00	4,000円	17
		中級	3回 3,355円	金			9:30~10:45			
		中級	4回 4,180円	木			18:45~20:00			

有料レッスン	曜日	時間	料金(税込)	定員
プール(ウォーキング)	水・金	※表をご確認ください	400円	13

スタジオ無料レッスン 【B1にて整理券配布】 ※先着順となります	定員
ヨガ・エクササイズなどの調整系	20
エアロピクス・ZUMBA・フラダンスなどの有酸素系	18
ステップ台使用レッスン	12

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
9:30										9:00~10:00		
10:00	9:30~10:15 ●エアロピクスレベル1 福田 ひとみ				9:45~11:00 背骨 コンディショニング (スクール) 木脇 神女		9:30~10:45 背骨 コンディショニング (スクール) 木脇 神女			4歳~小学生		
11:00	10:30~11:15 ヨガプレーナ ミーナ	10:30~11:20 ベビー 4ヶ月~3歳	10:00~10:45 ●エアロピクスレベル2 西原 都子		10:30~11:20 ベビー 4ヶ月~3歳		10:15~11:00 ●エアロピクスレベル1 植松 弘美			4歳~小学生	10:30~11:15 ●ステップ レベル1 新村 典子	
12:00			11:00~11:45 ポール・ド・ブラ45 西原 都子		11:15~12:00 ●ZUMBA 棚橋 孝		11:00~11:45 フラダンス45 新村 典子			11:00~12:00 4歳~小学生	11:30~12:15 骨盤リセット 新村 典子	
13:00		12:10~13:00 おとなの水泳教室 初級/中級		12:10~13:00 おとなの水泳教室 初級/中級				12:10~13:00 おとなの水泳教室 初級/中級		12:00~13:00 5歳~小学生		
14:00	13:00~13:45 ●エアロピクスレベル1 福浦 真木子		13:15~14:00 ヨガ 西原 都子	13:10~13:50 ウォーキング	13:15~14:00 ヨガプレーナ 福浦 真木子		13:00~13:45 ●エアロピクスレベル1 福浦 真木子	13:10~13:50 ウォーキング		13:00~13:50 ベビー 4ヶ月~3歳	13:25~14:10 ●ZUMBA KINUKO	13:10~14:00 おとなの水泳教室 初級/中級
15:00	14:00~14:45 リメイクヨガ45 福浦 真木子		14:15~15:30 ピラティス (スクール) 尾崎 みどり		14:15~14:45 ●ステップ 入門 福浦 真木子		14:00~14:45 整ヨガ 福浦 真木子		14:00~15:15 ピラティス (スクール) 尾崎 みどり	14:00~15:00 3歳~小学2年生	14:35~15:20 ポール コンディショニング 津川 絵己	14:10~15:00 おとなの水泳教室 中級クラスのみ
16:00		15:00~16:00 2歳~小学2年生		15:00~16:00 2歳~小学2年生	15:00~15:30 ポールエクササイズ 福浦 真木子	15:00~16:00 2歳~小学2年生		15:00~16:00 2歳~小学2年生		15:00~16:00 4歳~小学生		
17:00		16:00~17:00 4歳~小学生		16:00~17:00 4歳~小学生		16:00~17:00 4歳~小学生		16:00~17:00 4歳~小学生		16:00~17:00 5歳~中学生		
18:00		17:00~18:00 5歳~小学生		17:00~18:00 5歳~小学生		17:00~18:00 5歳~小学生		17:00~18:00 5歳~小学生				
19:00		18:00~19:00 5歳~中学生		18:00~19:00 5歳~中学生		18:00~19:00 5歳~中学生		18:00~19:00 5歳~中学生				
20:00	19:00~19:45 ●ZUMBA 古家 智恵				18:45~20:00 自分整う リラックスヨガ (スクール) 吉本 ひろみ							
20:30												

● 室内シューズが必要です