

# 東成屋内プール・ジムレッスンスケジュール

## 2020.7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			Group Groove 30 9:45~10:15 スタッフ	健康教室 9:35~9:50	コアトレーニング 9:30~9:45		健康教室 9:35~9:50		コアトレーニング10:00~10:15			健康教室 9:35~9:50		
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	体力づくり (有料) 10:00~11:20 片山 直樹	水中ウォーキング 11:00~11:30 スタッフ	コアトレーニング10:45~11:00	幼稚園子ども教室 10:15~11:15 スタッフ	アクアピクス 11:00~11:30 スタッフ	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	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	
12:00	コアリラックス 11:30~11:45			大人水泳教室 超初級 12:00~13:00 スタッフ	コアリラックス 12:15~12:30	大人水泳教室 初級 12:00~13:00 スタッフ		大人水泳教室 初中級 12:00~13:00 スタッフ				コアリラックス 11:45~12:00	大人水泳教室 中級 11:00~12:00 スタッフ	ストレッチ 11:15~11:45 スタッフ
13:00			大人水泳教室 フィンスイム 13:05~14:05 スタッフ	大人水泳教室 初級 12:00~13:00 スタッフ	ツボヨガ (有料) 12:40~13:40 小林 容子	大人水泳教室 上級 13:05~14:05 スタッフ	Group Groove 30 13:00~13:30 スタッフ	大人水泳教室 フィンスイム 13:05~14:05 スタッフ		大人水泳教室 中級 13:05~14:05 スタッフ		ジュニアスイミング A6-1 12:30~13:30		
14:00					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		健康教室 14:10~14:25	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	キッズスイミング K2 15:00~16:00	ストレッチ 15:00~15:30 スタッフ	キッズスイミング K3 15:00~16:00	ストレッチ 15:00~15:30 スタッフ	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	キッズスイミング K5 15:00~16:00	フレグランスST 15:00~15:30 スタッフ	キッズスイミング K6 14:30~15:30	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 A4 16:00~17:00		ジュニアスイミング A5 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 B4 17:00~18:00		ジュニアスイミング B5 17:00~18:00		ジュニアスイミング B6-2 16:30~17:30		
18:00				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				ジュニアスイミング フリー 17:30~18:30		
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	コアトレーニング19:15~19:30			大人水泳教室 4泳法 19:00~20:00 スタッフ		大人水泳教室 フィンスイム 19:00~20:00 スタッフ		
20:00	ストレッチ 19:45~20:15 スタッフ				ストレッチ 19:45~20:15 スタッフ		ストレッチ 19:45~20:15 スタッフ		ストレッチ 19:45~20:15 スタッフ		ストレッチ 19:30~20:00 スタッフ			
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。