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														
	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		体力づくり （有料） 10：00～11：20 片山　直樹		コアトレーニング10：00～10：15		コアトレーニング10：00～10：15		New			
	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	アクアビクス 11：00～11：30 スタッフ		水中ウォーキング 11：00～11：30 スタッフ	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 アクアビクス 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	パワーヨガ30 10：30～11：00 スタッフ コアリラックス 11：15～11：30	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	コアリラックス　11：30～11：45												ストレッチ 11：15～11：45 スタッフ	
12:00				大人水泳教室 超初級 12：00～13：00 スタッフ		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		大人水泳教室 月替わりレッスン 12：00～13：00 スタッフ		大人水泳教室 中級 11：15～12：15 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	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	New パワーヨガ30 13：45～14：15 スタッフ		コアトレーニング14：00～14：15		かんたんエアロ 14：00～14：45 小林　容子		コアトレーニング14：00～14：15		FRIDAYトレーニング 13：45～14：15 スタッフ		コアトレーニング14：00～14：15	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	
	ボクシングEX 14:30～14：45		ヒート15　14:30～14：45				ヒート15　14:30～14：45		コアリラックス14：30～14：45		ヒート15　14:30～14：45		New	
15:00	ストレッチ 15：00～15：30 スタッフ		ストレッチ 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	ストレッチ 15：00～15：30 スタッフ	キッズスイミング K6 14：30～15：30	パワーヨガ30 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	コアトレーニング18：15～18：30		コアトレーニング18：30～18：45	ジュニアスイミング フリー 18：00～19：00	コアトレーニング18：15～18：30		コアトレーニング18：15～18：30	ジュニアスイミング フリー 18：00～19：00	コアトレーニング18：15～18：30		コアトレーニング18：15～18：30	ジュニアスイミング フリー 17：30～18：30		
19:00	ヒート15　18：45～19：00		かんたんエアロ 19：00～19：45 平井　由里		ボクシングEX 18：45～19：00	大人水泳教室 初級 19：00～20：00 スタッフ	New パワーヨガ30 19：15～19：45 スタッフ		ストレッチ 19：15～19：45 スタッフ	大人水泳教室 4泳法 19：00～20：00 スタッフ	ストレッチ 18：45～19：15 スタッフ			
	ストレッチ 19：15～19：45 スタッフ				ストレッチ 19：15～19：45 スタッフ		ヒート15　18：45～19：00		ヒート15　18：45～19：00					
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。