# プール・スタジオプログラム

2017. 1～

| 月 プール | 月 スタジオ | 火 プール | 火 スタジオ | 水 プール | 水 スタジオ | 木 プール | 木 スタジオ | 金 プール | 金 スタジオ | 土 プール | 土 スタジオ | 日 プール | 日 スタジオ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| スピードUP 11:30～12:30 橘 | マナフラフットセラピー 10:15～11:15 山中 | 4泳法スイム 11:15～12:15 高田 | はじめてエアロ 10:15～11:00 片山 | 担当変更 たくさんスイム 11:15～12:15 山本 | しっかりエアロ 10:45～11:45 古川 | ゆったり4泳法 11:15～12:15 築田 | かんたんエアロビクス 10:20～11:20 かどたに | | JOYBEAT 脳トレ 10:45～11:15 | 4泳法マスター 11:45～12:45 井上 | たのしくエアロ 10:30～11:30 藤本 | アクアウォーキング&バレー 13:00～13:30 築田 | 体バランスエアロ 10:30～11:30 米丸 |
| | ゆるやかヨガ 11:30～12:30 山中 | | エアロレギュラー 11:10～12:10 小池 | | | | リズミカルボクササイズ 11:30～12:30 C.モーゼス.Jr | | かんたんステップ 11:30～12:00 小池 | | | 初心者4泳法 13:40～14:25 築田 | ポールでリラックス 12:00～12:30 実生 |
| | JOYBEAT ストレッチ 13:20～13:40 | はじめてクロール背泳ぎ 13:10～13:40 岡田 | リンパデトックスヨガ 12:20～13:20米丸 | | ストレッチポール&コアリセット 12:45～13:45 実生 | はじめてクロール背泳ぎ 13:20～13:50 石田 | 健美操 13:00～14:00 北口 | | はじめてエアロ&コアトレストレッチ 12:15～13:15 小池 | | | ゆったり4泳法 16:45～17:45 築田 | |
| ダイエットウォーキング 14:00～14:30 佐藤 | JOYBEAT コンバット 14:00～14:30 | パワーアップウォーキング 13:50～14:20 岡田 | | アクアビクス 14:00～14:45 伊藤 | | エンジョイウォーキング 14:00～14:30 佐藤 | | シェイプアップウォーキング 14:00～14:30 岡田 | JOYBEAT ストレッチ 13:30～13:50 実生 | | | | |
| 初心者クロール 14:40～15:10 橘 | | クロールマスター 14:30～15:20 橘 | | | | たくさんクロール・背泳ぎ 14:40～15:25 佐藤 | | はじめて平泳ぎ・バタフライ 14:40～15:20 石田 | | | | | |
| 初心者4泳法 19:45～20:15 築田 | キック&4泳法スイム 19:30～20:30 吉岡 | ドリル&スイム 19:30～20:30 山田 | 体バランス整体ヨガ 19:30～20:30 米丸 | 4泳法スイム 19:30～20:30 井上 | ストレッチポール&コアリセット 20:00～21:00 実生 | キック&4泳法スイム 19:30～20:30 中野 | | ナックルマスターズ 19:30～20:30 | HIPHOP 19:30～20:30 三室 | たくさんスイム 19:00～20:00 戸田 | | | |
| | はじめてHIP.HOP 19:45～20:45 C.モーゼス.Jr. | | | | | | | | | | | | |

JOYBEAT とは…
楽しくわかりやすい映像を見ながら
音楽に合わせて体を動かします。
レッスンが初めての方にもオススメです

◆レッスン開始から５分以上遅れた場合の参加はご遠慮下さい。
◆レッスンの途中退出は安全上ご遠慮下さい。
◆プール利用は右側通行譲り合ってご利用下さい。
◆体調が悪い場合はすぐにレッスンを中止し休憩をお取り下さい。
◆こまめに水分補給をお取り下さい。

NACL SPORTS CLUB