プール・スタジオプログラム

2017. 7～

月

プール	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
	ゆるやかヨガ 11:30～12:30 山中
	JOYBEAT ストレッチ 13:20～13:40
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
初心者 クロール 14:40～15:10 橘	
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	はじめて HIP.HOP 19:45～20:45 C.モーゼス.Jr.

火

プール	スタジオ
	はじめてｴｱﾛ 10:15～11:00 片山
4泳法スイム 11:15～12:15 高田	エアロ レギュラー 11:10～12:10 小池
	リンパ デトックスヨガ 12:20～13:20 米丸
はじめて クロール背泳ぎ 13:10～13:40 岡田	
パワーアップ ウォーキング 13:50～14:20 岡田	
クロール マスター 14:30～15:20 橘	
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

水

プール	スタジオ
	しっかり エアロ 10:45～11:45 古川
たくさんｽｲﾑ 11:15～12:15 高田	
	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ ＆ｺｱﾘｾｯﾄ 12:45～13:45 実生
アクアビクス 14:00～14:45 伊藤	
4泳法スイム 19:30～20:30 井上	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ ＆ｺｱﾘｾｯﾄ 20:00～21:00 実生

木

プール	スタジオ
	かんたん エアロビクス 10:20～11:20 かどたに
ゆったり 4泳法 11:15～12:15 築田	ファイティング シェイプ 11:30～12:30 C.モーゼス.Jr
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
エンジョイ ウォーキング 14:00～14:30 佐藤	
たくさん クロール・背泳ぎ 14:40～15:25 佐藤	
キック＆ 4泳法スイム 19:30～20:30 中野	

金

プール	スタジオ
	JOYBEAT 脳トレ 10:45～11:15
	かんたんｽﾃｯﾌﾟ 11:30～12:00 小池
	はじめてエアロ ＆コアトレ ストレッチ 12:15～13:15 小池
	JOYBEAT ストレッチ 13:30～13:50
シェイプアップ ウォーキング 14:00～14:30 岡田	
はじめて 平泳ぎ・バタフライ 14:40～15:20 石田	
ナックル マスターズ 19:30～20:30	HIPHOP 19:30～20:30 三室

土

プール	スタジオ
	たのしく エアロ 10:30～11:30 藤本
4泳法 マスター 11:45～12:45 井上	
たくさんｽｲﾑ 19:00～20:00 橋本	

日

プール	スタジオ
	体バランス エアロ 10:30～11:30 米丸
	ﾎﾟｰﾙでﾘﾗｯｸｽ 12:00～12:30 実生
ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ ＆ﾊﾞﾚｰ 13:00～13:30 築田	
初心者4泳法 13:40～14:25 築田	
ゆったり4泳法 16:45～17:45 築田	

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