

# 高島平温水プール プログラムスケジュール 2012年1月～ お問い合わせ 3932-5348

時間	月			火			水		木			金		土			日		時間					
9:00	多目的室	コース型	プール	多目的室	コース型	プール	多目的室	プール	多目的室	コース型	プール	多目的室	プール	多目的室	コース型	プール	多目的室	プール	9:00					
9:30																			30					
10:00	9:45-10:30 おはようヨガ		10:00 ～ 12:00		10:00-11:00 コース型 親子リズム	10:00 ～ 12:00			9:45-10:45 ゆったり 太極拳		10:00 ～ 12:00			9:45～10:30 ピラティス		10:00-12:00 水泳指導	10:00-12:00 水泳指導	10:00						
10:30																			30					
11:00	10:40-11:25 オリジナル 健康体操		水泳指導		11:10-12:10 コース型 赤ちゃんと一緒に	水泳指導			11:00-11:45 コロオスバイラル		水泳指導			10:40-11:25 脂防すっきりエアロ		10:30-11:00 アクアウォーキング	10:30-11:00 アクアウォーキング	11:00						
11:30																			30					
12:00	11:40-12:40 ボディバンプ テクニク+45		10:00 ～ 20:30		12:25-13:25 コース型 ピラティス	10:00 ～ 20:30		9:00 ～ 21:00	12:00-12:45 ラテン		10:00 ～ 20:30	9:00 ～ 21:00	10:00 ～ 20:30					12:00						
12:30																			30					
13:00	12:55-13:25 ズンバ		プール 半面 団体貸切			プール 半面 団体貸切		多目的室 団体貸切	13:00-14:00 コース型 アクアピクス		13:00-14:00 コース型 ヨガ	多目的室 団体貸切	プール 団体貸切	12:45-13:45 コース型 大人バレエ				9:00 ～ 21:00	13:00					
13:30		13:40-14:40 コース型 骨盤ヨガ																					30	
14:00																								30
14:30																								30
15:00	14:50-15:35 お気軽エアロ													14:10～14:40 おためしエアロ					14:00-15:00 コース型 ヨガ				14:00 ～ 16:00	14:00
15:30														14:50～15:35 やさしいピラティス									水泳指導	15:00
16:00	15:45-16:30 のんびりヨガ				内容変更		15:30-16:30 コース型 太極拳								15:45～16:45 コース型 キッズダンス									30
16:30																								30
17:00							16:40～17:40 コース型 ジュニアダンスA								17:00～18:00 コース型 こどもバレエ									30
17:30							17:50～18:50 コース型 ジュニアダンスB																	30
18:00																			30					
18:30			18:30 ～ 20:30			18:30 ～ 20:30													30					
19:00			水泳指導		19:00-20:00 コース型 ハワイアンフラ	水泳指導													30					
19:30																			30					
20:00																			30					
20:30	20:15-21:15 ボディシェイプ				20:15-21:00 ボディコンバット テクニク+30			プール 一般利用 20:30-22:20	19:15-20:00 ボディステップ テクニク+30		20:15～21:15 コース型 HIPHOP		プール 一般利用 20:30-22:20						30					
21:00					21:15-22:00 ボディアタック テクニク+30														30					
21:30																			30					
22:00																			30					
																			22:00					

新規レッスン

新規レッスン

新規レッスン

★新規レッスン  
シバム…シンプルなダンスプログラム  
ボディアタック…ハイインパクトエアロピクス