

### プログラム タイム スケジュール

	月		火		水	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10時	10:30～11:00 目覚めのストレッチ		10:30～11:00 目覚めのストレッチ		10:30～11:00 目覚めのストレッチ	
11時	ヨガ	アクアピクス 親子アクア スイミング	らくらく筋トレ		リズムステップ	脂肪燃焼スイム エンジョイスイム
12時	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00		11:00～12:00	11:00～12:00
13時						
14時	フラダンス		14:00～14:30 フィンスイム		14:00～14:30 初めて スイミング	
15時	14:00～15:00 ヨガ & ピラティス		四泳法レッスン (初級) 14:30～15:30	エンジョイスイム 14:30～15:30	14:00～15:00 太極拳	四泳法レッスン (初級) 14:30～15:30 エンジョイスイム 14:30～15:30
16時	15:15～16:15	子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール
17時		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール
18時		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール
19時	ズンバ		はじめて エアロ			
20時	ヨガ	四泳法レッスン (初級) レベルアップ スイム (中級)		4泳法 レッスン (初級) レベルアップ スイム (中級)	アクアピクス 1・3週目 2・4週目 スンバ+ ダンス ダン バーフット&ストレッチ	四泳法レッスン (初級) マスターズ
21時	21:00～22:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00

	木		金		土	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10時	10:30～11:00 目覚めのストレッチ		10:30～11:00 目覚めのストレッチ		10:30～11:00 目覚めのストレッチ	
11時	ピラティス	脂肪燃焼 アクアエクササイズ	エンジョイ トレーニング	四泳法レッスン	エンジョイスイム	ルーシー ダットン アクア ウォーキング
12時	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00
13時						
14時	14:00～14:30 パワーヨガ	14:00～14:30 フィンスイム	13:30～14:30 チェアエクササイズ &ねころびく	14:00～14:30 初めて スイミング	14:30～15:30	子供 スイミング スクール
15時	14:00～15:00	四泳法レッスン (初級) 14:30～15:30	エンジョイスイム 14:30～15:30	四泳法レッスン (初級) 14:30～15:30	エンジョイスイム 14:30～15:30	子供 スイミング スクール
16時		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール
17時		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール
18時		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール		子供 スイミング スクール
19時		初めて スイミング	エンジョイスイム	ステップ &ダンベル		
20時	19:00～20:00	19:00～20:00	18:50～19:50			
21時	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00

【営業時間】  
10:00～21:00  
(チェックアウト 21:30)  
【休館日】  
日曜・祝祭日・年末年始・その他

トレーニングジム・プールは、営業時間内いつでもご利用いただけます  
\* 木曜の19:00～20:00は都合によりプールのフリーコースはご利用になれません

野間スポーツクラブ大間々

☎ 0277(73)3656