

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール

《7月プログラム》

『★』印⇒有料プログラムです。

(スタジオ: 300円/プール: 500円~/水中エクササイズ: 5回 500円)

プログラム開始前にフロントで受付してください。

プログラム内容につきましては、変更となる場合がございますので直接施設にお問い合わせください。

~ 休館日のご案内 ~

★7月の休館日⇒休館日はありません。

19日の海の日、新舞子まつりです!!

9:00~15:00 プールのみのご利用となります。

1日		2日		3日		4日							
				10:40-10:55 グッドモーニング 西丸			10:10-10:55 マスターズ						
11:00-12:00 太極拳 阿部	11:00-11:30 個人スイム 成田	12:30-13:00 初めてエアロ 西丸	11:10-11:40 水中歩行 井戸川										
12:30-12:45 お腹シェイプ 西丸	11:40-12:10 個人スイム 成田	13:10-14:10 タヒチアン・ダイエット 宮崎	11:50-12:10 みんなで泳ごう(初) 成田			14:10-14:25 お腹シェイプ 加山							
	13:30-15:00 高久公民館		13:50-14:20 個人スイム 成田			14:30-15:00 初めてエアロ 西丸							
			14:30-15:00 個人スイム 成田										
19:00-20:00 健康エアロピクス 宮崎		18:30-20:00 太極拳 阿部	19:00-20:45 HOPEスイミング 中川	19:00-19:40 筋コンディショニング 菅波									
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日	
10:40-10:55 グッドモーニング 菅波		11:00-11:30 個人スイム 成田	10:40-10:55 グッドモーニング 西丸			10:40-10:55 グッドモーニング 西丸				10:10-10:55 マスターズ			
11:00-12:00 ヨガ・ストレッチ 高木	11:10-11:55 泳ぐ腰痛 成田	13:00-14:00 タヒチアン・ダイエット 宮崎	11:40-12:10 個人スイム 成田	11:10-11:40 初めてエアロ 西丸		11:00-12:00 太極拳 阿部	11:00-11:45 水中エクササイズ 成田	12:30-13:00 初めてエアロ 西丸	11:10-11:40 水中歩行 井戸川			12:00-12:30 個人スイム 成田	
12:30-12:45 お腹シェイプ 菅波	12:05-12:50 パラエティ 成田		12:20-12:50 個人スイム 成田	12:30-13:00 ボールエクササイズ 高橋	13:15-14:00 四倉公民館	11:55-12:25 スイムレッスン 成田	13:10-14:10 タヒチアン・ダイエット 宮崎	11:50-12:10 みんなで泳ごう(初) 成田	13:50-14:20 個人スイム 成田			14:10-14:25 お腹シェイプ 加山	12:40-13:10 個人スイム 成田
	13:00-13:30 個人スイム 成田		14:30-15:00 ロムトレーニング 菅波	14:30-14:45 Pトレ(下半身) 菅波				13:50-14:20 個人スイム 成田				14:30-15:00 初めてエアロ 西丸	
		18:45-19:00 お腹シェイプ 菅波	15:10-15:40 初めてスイム 菅波					14:30-15:00 個人スイム 成田					
19:00-19:45 Fitカラテ 加山		19:10-19:40 初めてエアロ 西丸	19:00-20:45 HOPEスイミング 中川	19:00-20:00 エアロピクス 吉田		19:00-20:00 健康エアロピクス 宮崎	19:30-20:00 スイムレッスン 成田	18:30-20:00 太極拳 阿部	19:00-20:45 HOPEスイミング 中川	19:00-19:40 筋コンディショニング 菅波			
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日	
10:40-10:55 グッドモーニング 菅波	11:10-11:40 歩く腰痛 成田		11:10-11:40 水中歩行 井戸川	10:40-10:55 グッドモーニング 西丸				10:40-10:55 グッドモーニング 西丸	11:10-11:40 個人スイム 成田				10:10-10:55 マスターズ
11:00-12:00 ヨガ・ストレッチ 高木	11:50-12:20 個人スイム 成田	13:00-14:00 タヒチアン・ダイエット 宮崎	11:50-12:20 個人スイム 成田	11:10-11:40 初めてエアロ 西丸	12:45-13:30 四倉公民館	11:00-12:00 太極拳 阿部		12:30-13:00 初めてエアロ 西丸	11:50-12:20 みんなで泳ごう(中) 成田				
12:30-12:45 お腹シェイプ 菅波	13:30-15:00 草野公民館		12:30-13:00 個人スイム 成田	12:30-13:00 ボールエクササイズ 高橋	13:30-14:00 個人スイム 成田			13:10-14:10 タヒチアン・ダイエット 宮崎	13:50-14:20 個人スイム 成田			14:10-14:25 お腹シェイプ 加山	
			14:30-15:00 ロムトレーニング 菅波	14:30-14:45 Pトレ(お腹) 菅波	14:10-14:40 個人スイム 成田			14:30-15:00 個人スイム 成田				14:30-15:00 初めてエアロ 西丸	
		18:45-19:00 お腹シェイプ 菅波	15:10-15:40 初めてスイム 菅波										
		19:10-19:40 初めてエアロ 西丸	19:00-20:45 HOPEスイミング 中川	19:00-20:00 エアロピクス 吉田		19:00-20:00 健康エアロピクス 宮崎		18:30-20:00 太極拳 阿部		19:00-19:40 筋コンディショニング 菅波			
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日	
新舞子まつり 9:00~15:00 プール無料開放 <small>プールのみのご利用になります。</small>				10:40-10:55 グッドモーニング 西丸				10:40-10:55 グッドモーニング 西丸					
		13:00-14:00 タヒチアン・ダイエット 宮崎		11:10-11:40 初めてエアロ 西丸		11:00-12:00 太極拳 阿部		12:30-13:00 初めてエアロ 西丸					
				12:30-13:00 ボールエクササイズ 高橋		12:30-12:45 お腹シェイプ 西丸		13:10-14:10 タヒチアン・ダイエット 宮崎					
				14:30-14:45 Pトレ(下半身) 菅波								14:30-15:00 初めてエアロ 西丸	
		18:45-19:00 お腹シェイプ 菅波											
		19:10-19:40 初めてエアロ 西丸		19:00-20:00 エアロピクス 吉田		19:00-20:00 健康エアロピクス 宮崎		18:30-20:00 太極拳 阿部		19:00-19:40 筋コンディショニング 菅波			
26日		27日		28日		29日		30日		31日			
10:40-10:55 グッドモーニング 菅波				10:40-10:55 グッドモーニング 西丸				10:40-10:55 グッドモーニング 西丸					
11:00-12:00 ヨガ・ストレッチ 高木		13:00-14:00 タヒチアン・ダイエット 宮崎		11:10-11:40 初めてエアロ 西丸		11:00-12:00 太極拳 阿部		12:30-13:00 初めてエアロ 西丸					
12:30-12:45 お腹シェイプ 菅波				12:30-13:00 ボールエクササイズ 高橋		12:30-12:45 お腹シェイプ 西丸		13:10-14:10 タヒチアン・ダイエット 宮崎					
				14:30-14:45 Pトレ(下半身) 菅波									
		18:45-19:00 お腹シェイプ 菅波											
19:00-19:45 Fitカラテ 加山		19:10-19:40 初めてエアロ 西丸		19:00-20:00 エアロピクス 吉田		19:00-20:00 健康エアロピクス 宮崎		18:30-20:00 太極拳 阿部		19:00-19:40 筋コンディショニング 菅波			