

# ピナスポ プログラム表 2018年 9月～

## ★...変更箇所

|       | 月曜日                                       |                                     | 火曜日                               |   | 水曜日   |  | 木曜日                                   |     | 金曜日                                       |                                      | 土曜日                                |     | 日曜日   |                                 |
|-------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|-----|---|--------------------------------------|------------------------------------|-----|---|---------------------------------|
|       | レクリエーション<br>ルーム                           | プール                                 | レクリエーション<br>ルーム                   | プール                                     | レクリエーション<br>ルーム   | プール                                      | レクリエーション<br>ルーム                       | プール | レクリエーション<br>ルーム                           | プール                                  | レクリエーション<br>ルーム                    | プール | レクリエーション<br>ルーム                                 | プール                             |
| 9:00  |   |                                     |                                   |   |   |  |                                       |     |   |                                      |                                    |     |   |                                 |
| 10:00 | 10:10~11:00<br>はじめてヨガ<br>長嶺               | 10:00~10:45<br>初心者水泳教室<br>小宮山       | 10:10~11:10<br>パレトン<br>小山         |   | 10:00~11:00<br>ロコモ予防体操<br>(体験300円)<br>(60歳以上にお勧め)<br>卓島 | 10:00~10:45<br>初心者水泳教室<br>小宮山            | 10:00~10:50<br>はじめてヨガ<br>関水           |     |   | 10:00~10:45<br>平泳ぎ(基礎)<br>小宮山        | 10:00~10:50<br>はじめてヨガ<br>関水        |     | 10:00~10:50<br>ヨガ<br>関水                         | 10:15~11:00<br>3泳法(フォーム)<br>小宮山 |
| 11:00 | 11:15~11:45<br>ストレッチ                      |                                     | 11:20~12:10<br>骨盤<br>エクササイズ<br>笠井 | 11:00~11:30<br>プライベートスイム<br>(1コース使用)要予約 | 11:30~12:15<br>エクストリーム<br>卓島                            | 11:15~11:45<br>アクアウォーキング<br>(先着制) 小宮山    | 11:00~12:00<br>ズンバ<br>MIKA            |     |   | 10:55~11:40<br>クロール(基礎)<br>小宮山       | 11:10~12:10<br>ズンバ<br>斉藤           |     | 11:15~11:45<br>ストレッチ                            |                                 |
| 12:00 | 12:00~12:50<br>ストレッチポール 湯佐<br>(コース型教室)全5回 |                                     | 12:20~13:05<br>エクストリーム<br>卓島      | 11:40~12:10<br>プライベートスイム<br>(1コース使用)要予約 | 12:30~13:00<br>ボディコンバット30<br>(体験300円) 大野                | 12:10~13:00<br>パレトン50<br>★小宮山(弘)         |                                       |     | 12:15~12:55<br>ストレッチプラスダンベル<br>卓島(体験300円) |                                      | 12:30~13:20<br>はじめて<br>ステップ<br>伊藤  |     | 12:15~13:00<br>ボディパンプ45<br>(※TB) 対馬<br>★(定員18名) |                                 |
| 13:00 | 13:05~13:50<br>ボディパンプ45<br>対馬★(定員18名)     |                                     | 13:20~13:50<br>ストレッチ              |   |   |  | 13:15~14:00<br>ストレッチポール<br>湯佐 定員15名   |     | 13:10~14:00<br>はじめてヨガ<br>長山               | ※13:00~15:00<br>海老名市<br>介護予防事業       |                                    |     |   |                                 |
| 14:00 | 14:10~15:00<br>ヨガ<br>園谷                   | 14:15~14:45<br>脂肪バイバイ<br>(先着制) スタッフ |                                   | 14:00~14:45<br>背泳ぎ(初心者)<br>榎木           |   | 14:10~15:00<br>太極舞<br>石村                 |                                       |     | 14:10~14:50<br>かんたんエアロ<br>卓島              |                                      | 14:00~14:45<br>ボディコンバット45<br>大野    |     |   |                                 |
| 15:00 |   |                                     |                                   |   |   | 15:10~16:10<br>フラダンス<br>★中村              |                                       |     |   |                                      | 15:00~15:50<br>骨盤エクササイズ<br>湯山      |     |   |                                 |
| 16:00 |   | 15:30~16:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室)  |                                   | 15:30~16:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室)      |   |  |                                       |     |   |                                      | 15:30~16:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室) |     |   |                                 |
| 17:00 |   | 16:30~17:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室)  | 16:45~17:35<br>ヨガ<br>関水           | 16:30~17:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室)      |   | 16:20~17:10<br>親子で楽しくキッズヨガ<br>江副 (定員15名) |                                       |     |   | 16:45~17:45<br>キッズダンス初心者<br>(コース型教室) | 16:30~17:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室) |     |   |                                 |
| 18:00 |   | 17:30~18:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室)  |                                   | 17:30~18:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室)      |   | 参加対象年齢<br>★年少~低学年                        |                                       |     | 17:45~18:45<br>キッズダンス経験者<br>(コース型教室)      | 17:30~18:20<br>子ども水泳教室<br>(コース型教室)   |                                    |     |   |                                 |
| 19:00 |   |                                     |                                   |   |   |  |                                       |     |   |                                      |                                    |     |   |                                 |
| 20:00 | 19:20~20:10<br>ピラティス<br>池田                |                                     | 19:40~20:40<br>コアバランスヨガ<br>園谷     |   | 19:30~20:20<br>はじめてヨガ<br>池田                             |  | 19:30~20:00<br>ボディパンプ30<br>大野★(定員18名) |     |   |                                      |                                    |     |   |                                 |
| 21:00 | 20:20~21:10<br>シェイプエアロ<br>池田              |                                     |                                   | 20:35~21:35<br>ボディパンプ<br>対馬★(定員18名)     |   | 20:20~21:20<br>ボディコンバット<br>大野            |                                       |     |   |                                      |                                    |     |   |                                 |
| 22:00 |   |                                     |                                   |   |   |  |                                       |     |   |                                      |                                    |     |   |                                 |

- ・30分のレッスンは30分券、45分以下のレッスンは45分券、50分のレッスンは50分券でご参加頂けます。45・50分券で60分レッスンのご参加はできません。(初心者水泳教室、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・3泳法は50分券でのご参加となります。)
- ・プログラム参加の方は、1階受付開始をプログラム開始30分前より、プログラム開始15分前より施設入場開始、プログラム終了後45分間の更衣室の利用が可能です。(ストレッチは前後15分の更衣室利用が可能です)
- ・「ストレッチII」にご参加される場合はストレッチ券をご購入下さい。・悪天候等によるレッスンの休講や担当者が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
- ・多目的プールでの「アクアウォーキング」「脂肪バイバイ」にご参加の方は多目的プール利用料のみでご参加いただけます。
- ・海老名市立小学校の水泳教室開講により多目的プールの利用が出来ない場合がございます。詳しくは受付までお問合せ下さい。
- ・安全な運動をして頂くため、レッスン開始後の途中入場・退出はご遠慮頂いております。レッスン開始時間5分前には入室頂きます様ご協力下さい。