

ピナスポ プログラム表 2019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 ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール
9:00														
10:00	10:10~11:00 はじめてヨガ 長嶺	10:00~10:45 初心者水泳教室 小宮山	10:00~11:00 バレトン 小山		10:00~11:00 ロコモ予防体操 (体験300円) 卓島	10:00~10:45 初心者水泳教室 小宮山	10:00~10:50 はじめてヨガ 関水			10:00~10:45 平泳ぎ(基礎) 小宮山	10:00~10:50 はじめてヨガ 関水		10:00~10:50 ヨガ 関水	10:15~11:00 3泳法(フォーム) 小宮山
11:00	11:15~11:45 ストレッチ	11:15~12:05 ヨガ 小山 <small>ヨガマットをご持参ください 定員25名 場所ピナレジ館</small>	11:20~12:10 骨盤 エクササイズ 笠井	11:00~11:30 プライベートスイム (1コース使用)要予約	11:30~12:15 エクストリーム 卓島	11:15~11:45 アクアウォーキング (先着制) 小宮山	11:00~12:00 ズンバ MIKA			10:55~11:40 クロール(基礎) 小宮山	11:10~12:10 ズンバ 斉藤		11:05~11:50 ボディパンプ45 松島 (定員18名)	LES MILLS BODYPUMP
12:00	12:00~12:50 ストレッチ(ポール使用) 園谷 (コース型教室)		12:20~13:05 エクストリーム 卓島	11:40~12:10 プライベートスイム (1コース使用)要予約			12:10~13:00 バレトン50 小宮山(弘)			12:15~12:55 ストレッチプラスダンベル 卓島 (体験300円)			12:15~12:45 ストレッチ	
13:00	13:05~13:50 ボディパンプ45 ★園谷(定員18名)	LES MILLS BODYPUMP	13:20~13:50 ストレッチ		12:45~13:45 バレエエクササイズ& バランスボール 谷口		13:15~14:00 ストレッチ(ポール使用) 小宮山(弘)定員15名			13:10~14:00 はじめてヨガ 長山	※13:00~15:00 海老名市 介護予防事業		12:30~13:20 はじめて ステップ 伊藤	
14:00	14:10~15:00 ヨガ 園谷	14:15~14:45 アクアエクササイズ (先着制) MIKA		14:00~14:45 背泳ぎ(初心者) 小宮山			14:10~15:00 太極舞 石村			14:10~14:50 かんたんエアロ 卓島		LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:45 ボディコンバット45 大野(定員35名)	
15:00							15:10~16:10 フラダンス 中村						15:00~15:50 骨盤エクササイズ 湯山	
16:00	15:30~16:30 子どもバレエ教室幼児 (コース型教室) 谷口	15:30~16:20 子ども水泳教室 (コース型教室)		15:30~16:20 子ども水泳教室 (コース型教室)		16:00~17:00 子どもバレエ教室幼児 (コース型教室) 谷口					15:30~16:20 子ども水泳教室 (コース型教室)			
17:00	16:45~17:45 子どもバレエ教室低学年 (コース型教室) 谷口	16:30~17:20 子ども水泳教室 (コース型教室)	16:45~17:35 ヨガ 関水	16:30~17:20 子ども水泳教室 (コース型教室)						16:45~17:45 キッズダンス初心者 (コース型教室) 田中	16:30~17:20 子ども水泳教室 (コース型教室)			
18:00		17:30~18:20 子ども水泳教室 (コース型教室)		17:30~18:20 子ども水泳教室 (コース型教室)						17:45~18:45 キッズダンス経験者 (コース型教室) 田中	17:30~18:20 子ども水泳教室 (コース型教室)			
19:00														
20:00	19:20~20:10 ピラティス 池田		19:20~20:20 コアバランスヨガ 園谷		19:30~20:20 はじめてヨガ 池田		19:30~20:00 ボディパンプ30 大野(定員18名)	LES MILLS BODYPUMP						
21:00	20:20~21:10 シェイプエアロ 池田		20:35~21:20 ★ボディパンプ45※TB 園谷(定員18名)	LES MILLS BODYPUMP			20:20~21:20 ボディコンバット 大野(定員35名)	LES MILLS BODYCOMBAT						
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」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」「アクアエクササイズ」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。