

ピナスポ プログラム表 2020年 1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
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	9:25～10:10 ポールコアコンディショニング 小山	10:00～11:00 ロコモ予防体操 (体験300円) (60歳以上にお勧め) 卓島	10:00～10:50 NEW フェイスタオル ご持参くだ 背骨コンディショニング MIKA	10:00～10:45 平泳ぎ(基礎) 小宮山	10:00～10:50 はじめてヨガ 関水
11:00	11:15～11:45 ストレッチ	11:30～12:20 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	11:00～12:00 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	10:15～11:00 3泳法(フォーム) 小宮山
12:00	12:00～12:50 ストレッチ(ボール使用) 園谷 (コース型教室)	12:30～13:15 エクストリーム 卓島	11:30～12:15 エクストリーム 卓島	12:10～13:00 パレトン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)	★12:00～12:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 松島(定員18名)	
13:00	13:05～13:50 ボディパンプ45 園谷(定員18名)	13:25～13:55 ストレッチ	12:45～13:45 パレエクスサイズ ★蒔田	13:15～14:00 ストレッチ(ボール使用) 小宮山(弘)定員15名	13:10～14:00 はじめてヨガ 長山	★13:05～13:50 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 松島(定員35名)	
14:00	14:10～15:00 ヨガ 園谷	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	★13:35～14:25 骨盤エクササイズ 湯山	
15:00		14:15～14:45 アクアエクササイズ (先着制) MIKA		15:10～16:10 フラダンス 中村		★14:40～15:40 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 大野(定員35名)	
16:00	15:30～16:30 子どもパレエ教室幼児 (コース型教室) ★蒔田	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 子どもパレエ教室幼児 (コース型教室) ★蒔田		★15:55～16:55 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 大野(定員18名)	
17:00	16:45～17:45 子どもパレエ教室低学年 (コース型教室) ★蒔田	16:30～17:20 子ども水泳教室 (コース型教室)	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) HIKARU		
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) HIKARU		
19:00	19:20～20:10 ピラティス 池田	16:45～17:35 ヨガ 関水	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)		
20:00	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)		20:20～21:20 ボディコンバット 大野(定員35名)			
21:00							
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・退場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。