

プログラム表 2021年1月8日～ ※営業時間短縮(18時まで)のため18時以降のレッスンは中止となります。

レッスン参加についての注意事項はプール掲示板またはレク室入口の注意事項をご覧ください。ご協力のほどお願い申し上げます。

	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			9:25~10:10 ボールコア コンディショニング 小山 定員 15名											
10:10~11:00	10:10~11:00 はじめてヨガ 長嶺 定員 15名	10:00~10:45 初心者水泳教室 小宮山 定員 7名			10:00~10:45 ロコモ予防体操 (体験310円) 卓島 定員 15名	10:00~10:45 初心者水泳教室 小宮山 定員 7名	10:00~10:50 背骨 コンディショニング MIKA 定員 15名			10:00~10:45 平泳ぎ(基礎) 小宮山 定員 7名			10:00~10:50 ヨガ 榑原 定員 15名	10:15~11:00 3泳法(フォーム) 小宮山 定員 7名
11:00			11:00~11:50 パレトン 小山 定員 15名	11:00~11:30 プライベートスイム (1コース使用要予約)		11:15~11:45 アクアウォーキング 小宮山 定員15名				10:30~11:20 ズンバ 斉藤 定員 15名				
12:00	12:00~12:50 コース型教室 ストレッチ (ボール使用) 長山			11:40~12:10 プライベートスイム (1コース使用要予約)	11:40~12:25 エクストリーム 卓島 定員 15名		11:40~12:30 ズンバ MIKA 定員 15名		11:30~12:10 ストレッチプラス ダンベル (体験310円) 卓島 定員 15名	10:55~11:40 クロール(基礎) 小宮山 定員 7名		12:00~12:50 はじめてステップ 伊藤 定員 15名	11:40~12:10 ストレッチ 定員 15名	
13:00			12:50~13:20 ストレッチ 定員 15名		13:10~14:00 パレエクササイズ 藤田 定員 15名					13:00~15:00 海老名市 介護予防事業			13:10~13:55 ボディコンバット45 松島 定員 12名	
14:00	14:00~14:50 ヨガ 榑原 定員 15名	14:15~14:45 アクアエクササイズ MIKA 先着制 10名	14:00~14:50 骨盤エクササイズ 笠井 定員 15名	14:00~14:45 背泳ぎ(初心者) 小宮山 定員 7名			13:30~14:20 太極舞 石村 定員 15名					13:20~14:10 骨盤 エクササイズ 湯山 定員 15名		
15:00													15:00~15:45 ボディコンバット45 大野 定員 15名	14:55~15:40 ボディコンバット45 松島 定員 15名
16:00	15:30~16:30 子どもパレエ教室 コース型教室 藤田	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 コース型教室 藤田		15:20~16:10 フラダンス 中村 定員 15名		16:00~17:00 キッズダンス初級 コース型教室 HIKARU	15:30~16:20 子ども水泳教室 コース型教室		16:35~17:20 ボディコンバット45 大野 定員 12名	
17:00	16:45~17:45 子どもパレエ教室 コース型教室 藤田	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					17:00~18:00 キッズダンス中級 コース型教室 HIKARU	16:30~17:20 子ども水泳教室 コース型教室				
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														

- ・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分券での参加となります。)
- ・プログラム参加の方は、プログラム開始15分前より受付していただきご入場ください。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)
- ・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。
- ・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分前からご入場いただけます。
- ・妊娠されている方のレッスン参加はご遠慮ください。