

ピナスポ プログラムスケジュール 2024年12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	レクリエーション ルーム	レクリエーション ルーム	レクリエーション ルーム	レクリエーション ルーム	レクリエーション ルーム	レクリエーション ルーム
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
9:00 9:30～10:20 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名	10:00～10:50 かんたんヨガ 澤谷 定員 25名	9:30～10:15 ロコモ予防体操 (360円) TOMOMI 定員20名	10:00～10:50 背骨 コンディショニング MIKA 定員 25名	10:00～10:45 平泳ぎ(基礎) 小宮山 定員 10名	10:00～10:45 骨盤エクササイズ 湯山 定員 25名	9:30～10:20 ヨガ TOMOMI 定員 25名
10:40～11:30 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名	11:05～11:55 バレトン 澤谷 定員 25名	10:30～11:15 ロコモ予防体操 (360円) TOMOMI 定員20名	10:15～11:00 初心者水泳教室 小宮山 定員 10名	10:50～11:20 プライベートレッスン 小宮山 予約制 有料	※フェイスタオルを お持ちください	10:40～11:30 ピラティス NON 定員 28名
12:00～12:50 ストレッチ (ポール使用) コース型教室 長嶺	12:50～13:20 ストレッチ TOMOMI 定員 25名	11:40～12:25 エクストリーム 卓島 定員 25名	11:15～11:45 アクアウォーキング 小宮山 定員20名	★11:20～12:00 ストレッチプラス ダンベル (360円) TOMOMI 定員 25名	11:30～12:20 はじめてステップ 伊藤 定員 25名	12:00～12:30 ストレッチ 松島 定員 25名
14:00～14:45 エクストリーム 卓島 定員 25名	14:00～14:50 骨盤エクササイズ 笠井 定員 25名	11:40～12:25 エクストリーム 卓島 定員 25名	11:40～12:25 エクストリーム 卓島 定員 25名	NEW 12:20～12:50 ストレッチ TOMOMI 定員 25名	13:30～14:30 LES MILLS BODY PUMP 大野 定員 18名	12:50～13:50 LES MILLS BODY PUMP 松島 定員 18名
14:15～14:45 アクアエクササイズ MIKA 定員18名	14:00～14:45 背泳ぎ(初心者) 小宮山 定員 10名	14:00～14:45 背泳ぎ(初心者) 小宮山 定員 10名	13:30～14:20 太極舞 石村 定員 25名	NEW 13:10～14:00 はじめてヨガ 長山 定員 25名	13:00～15:00 海老名市 介護予防事業 実施日11月8日・15 日・22日・29日 12月6日・13日 20mプールウォーキ ングコースのみ使用	14:15～15:00 LES MILLS BODY COMBAT 松島 定員 25名
15:30～16:20 水泳教室 (年中クラス)	15:20～16:10 ヨガ TOMOMI 定員 25名	15:10～16:10 バレエエクササイズ 日和佐 定員 25名	15:20～16:20 フラダンス 中村 定員 25名	14:20～15:20 フロアバレエ 江副 定員 25名	15:00～16:00 LES MILLS BODY COMBAT 大野 定員 25名	15:30～16:20 水泳教室 (年長クラス)
16:30～17:20 水泳教室 (小学1年～3年生)	16:30～17:20 水泳教室 (小学1年～3年生)	16:15～17:15 バレエ教室 (年少～年長) 日和佐	16:45～17:45 キッズダンス教室 (初中級) HIKARU	16:00～17:00 キッズダンス教室 (初級) HIKARU	16:30～17:20 水泳教室 (小学1年～3年生)	16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名
17:30～18:20 水泳教室 (小学2年～6年生)	17:30～18:30 HIPHOP & BreakDance教室 (小学生) 並木	17:15～18:15 バレエ教室 (小学生) 日和佐	17:00～18:00 キッズダンス教室 (中級) HIKARU	17:00～18:00 キッズダンス教室 (中級) HIKARU	17:30～18:20 水泳教室 (小学2年～6年生)	17:55～18:55 サルセーション 岡田 定員 25名
19:30～20:15 ボディコンバット45 ★松島 定員25名	19:30～20:15 ボディコンバット45 ★松島 定員25名	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名	18:00～19:00 キッズダンス教室 (上級) HIKARU	シューズマーク シューズを ご準備ください	回数券は5回分 30分レッスン1回…360円 回数券1,760円 45分レッスン1回…490円 回数券2,120円 50分レッスン1回…590円 回数券2,590円 60分レッスン1回…710円 回数券3,170円 コース型(定期)教室…前払い制 すべて税込み
20:35～21:20 ボディパンプ45※TB ★松島 定員18名	20:35～21:20 ボディパンプ45※TB ★松島 定員18名	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名			

・30分のレッスンは30分券、45分のレッスンは45分券、50分のレッスンは50分券、60分のレッスンは60分券でご参加頂けます(初心者水泳教室、平泳ぎ、背泳ぎは50分券での参加となります)

・受付について…予約がないプログラムは、レッスン開始15分前～5分前までに1階受付までお越しいただき、ご入場ください。

・予のマークが付いているプログラムは、事前予約が可能です。のマークはシューズが必要です。

・プログラム終了後45分間(ストレッチは15分間)は更衣室利用が可能です(閉館時間に差し掛かる場合は利用不可となります)

・ご妊娠されている方のレッスン参加はご遠慮ください。

・体調が悪くなった場合は無理をせず、インストラクターまでお知らせください。

・急遽プログラムの変更や休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

安全な運動を行っていただくため、レッスン開始後の
途中入場・退出はご遠慮いただいております。