

ピナスポ プログラムスケジュール 2024年6月15日～

★...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 予 9:30～10:20 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名	同一内容の レッスンです	10:00～10:45 ポールコアコンディショニング 小山 定員 25名	同一内容の レッスンです	9:30～10:15 ロコモ予防体操 (310円) 卓島 定員20名	10:15～11:00 初心者水泳教室 小宮山 定員 10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	10:50～11:20 プライベートレッスン 小宮山 予約制 有料	10:40～11:30 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名	11:00～11:50 バレトン 小山 定員 25名	9:30～10:20 ヨガ TOMOMI 定員 25名	10:40～11:30 ピラティス NON 定員 25名
10:00 予 10:40～11:30 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名		11:00～11:50 バレトン 小山 定員 25名		10:30～11:15 ロコモ予防体操 (310円) 卓島 定員20名		11:15～11:45 アクアウォーキング 小宮山 定員20名		11:20～12:10 ズンバ MIKA 定員 25名		11:30～12:20 はじめてステップ 伊藤 定員 25名		11:45～12:25 ストレッチプラス ダンベル (310円) 卓島 定員 25名	
12:00 12:00～12:50 ストレッチ (ポール使用) コース型教室 長嶺	プール施設利用料で 参加できます	12:50～13:20 ストレッチ TOMOMI 定員 25名	RADICAL FITNESS XSS	11:40～12:25 エクストリーム 卓島 定員 25名	プール施設利用料で 参加できます	12:30～13:00 ストレッチ TOMOMI 定員 25名	13:00～15:00 海老名市 介護予防事業	13:10～14:00 はじめてヨガ 長山 定員 25名	13:30～14:30 ボディパンプ 大野 定員 15名 LES MILLS BODYPUMP	14:00～14:45 エクストリーム 卓島 定員 25名	14:15～14:45 アクアエクササイズ MIKA 先着制18名	14:00～14:50 骨盤エクササイズ 笠井 定員 25名	14:15～15:00 ボディコンバット45 松島 定員 25名 LES MILLS BODYCOMBAT
13:00 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		14:00～14:45 背泳ぎ(初心者) 小宮山 定員 10名		15:10～16:10 バレエエクササイズ 日和佐 定員 25名		13:30～14:20 太極舞 石村 定員 25名		14:45～15:35 かんたんエアロ 卓島 定員 25名		15:00～16:00 ボディコンバット 大野 定員 25名 LES MILLS BODYCOMBAT	
15:00 RADICAL FITNESS XSS	15:30～16:20 子ども水泳教室 コース型教室	15:20～16:10 ヨガ TOMOMI 定員 25名	15:30～16:20 子ども水泳教室 コース型教室	16:15～17:15 子どもバレエ教室 幼児 コース型教室 日和佐	16:45～17:45 キッズダンス初級 コース型教室 HIKARU	16:00～17:00 キッズダンス初級 コース型教室 HIKARU	16:30～17:20 子ども水泳教室 コース型教室	16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名 ★	17:30～18:20 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	17:30～18:20 Hip-hop 小学生 コース型教室 MARIA	17:00～18:00 キッズダンス中級 コース型教室 HIKARU	17:55～18:55 サルセーション 岡田 定員 25名 ★ NEW
16:00 16:30～17:20 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		17:15～18:15 子どもバレエ教室 小学生 コース型教室 日和佐		18:00～19:00 キッズダンス上級 コース型教室 HIKARU		17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室		19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS		18:00～19:00 キッズダンス上級 コース型教室 HIKARU	
17:00 17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室	19:30～20:15 ボディコンバット45 1, 3, 5週目:松島 2, 4週目:石川 定員25名 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30～20:15 ボディコンバット45 1, 3, 5週目:松島 2, 4週目:石川 定員25名 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS	17:15～18:15 子どもバレエ教室 小学生 コース型教室 日和佐	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS	17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室	★16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名	17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS	★17:55～18:55 サルセーション 岡田 定員 25名 ★ NEW	★16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名
18:00 17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室													
19:00 19:30～20:15 ボディコンバット45 1, 3, 5週目:松島 2, 4週目:石川 定員25名 LES MILLS BODYCOMBAT	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	17:15～18:15 子どもバレエ教室 小学生 コース型教室 日和佐	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS	17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室	★16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名	17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS	★17:55～18:55 サルセーション 岡田 定員 25名 ★ NEW	★16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名
20:00 19:30～20:15 ボディコンバット45 1, 3, 5週目:松島 2, 4週目:石川 定員25名 LES MILLS BODYCOMBAT													
21:00 20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	17:15～18:15 子どもバレエ教室 小学生 コース型教室 日和佐	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS	17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室	★16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名	17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室	20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP	19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS	★17:55～18:55 サルセーション 岡田 定員 25名 ★ NEW	★16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名
21:00 20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LES MILLS BODYPUMP													

すべて税込

- 30分券レッスン...310円/1回
- 45分券レッスン...430円/1回
- 50分券レッスン...510円/1回
- 60分券レッスン...620円/1回
- コース型(定期)教室...前払い制

- ・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分券でのご参加となります)
- ・受付について...予約がいないプログラムは、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。
- ・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。