ビナスポ　プログラムスケジュール　2024年11月～

★・・・変更箇所

月曜日

レクリエーションルーム
- 予 9:30～10:20 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名
- 予 10:40～11:30 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名
- 12:00～12:50 ストレッチ（ポール使用）コース型教室 長嶺
- 14:00～14:45 エクストリーム 卓島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS

プール
- 同一内容のレッスンで
- プール施設利用料で 参加できます
- 14:15～14:45 アクアエクササイズ MIKA 定員18名
- 15:30～16:20 水泳教室（年中クラス）
- 16:30～17:20 水泳教室（小学1年～3年生）
- 17:30～18:20 水泳教室（小学2年～6年生）

火曜日

レクリエーションルーム
- 10:00～10:50 かんたんヨガ 澤谷 定員 25名
- 予 11:05～11:55 バレトン 澤谷 定員 25名
- 12:50～13:20 ストレッチ TOMOMI 定員 25名
- 14:00～14:50 骨盤エクササイズ 笠井 定員 25名
- 15:20～16:10 ヨガ TOMOMI 定員 25名
- 17:30～18:30 HIPHOP＆BreakDance教室（小学生）並木
- 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 LesMills BODYCOMBAT
- 20:35～21:20 ボディパンプ45※TB 1，3，5週目：松島 2，4週目：石川 定員18名 LesMills BODYPUMP

プール
- 同一内容のレッスンで
- RADICAL FITNESS XSS
- 14:00～14:45 背泳ぎ（初心者）小宮山 定員 10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）
- 17:30～18:20 水泳教室（小学2年～6年生）

水曜日

レクリエーションルーム
- 9:30～10:15 ロコモ予防体操（310円）★TOMOMI 定員20名
- 10:30～11:15 ロコモ予防体操（310円）★TOMOMI 定員20名
- 11:40～12:25 エクストリーム 卓島 定員 25名
- 15:10～16:10 バレエエクササイズ 日和佐 定員 25名
- 16:15～17:15 バレエ教室（年少～年長）日和佐
- 17:15～18:15 バレエ教室（小学生）日和佐

プール
- 10:15～11:00 初心者水泳教室 小宮山 定員 10名
- 11:15～11:45 アクアウォーキング 小宮山 定員20名
- プール施設利用料で 参加できます

木曜日

レクリエーションルーム
- 10:00～10:50 背骨コンディショニング MIKA 定員 25名
- 11:20～12:10 ズンバ MIKA 定員 25名
- 12:30～13:00 ストレッチ TOMOMI 定員 25名
- 13:30～14:20 太極舞 石村 定員 25名
- 15:20～16:20 フラダンス 中村 定員 25名
- 16:45～17:45 キッズダンス教室（初中級）HIKARU
- 19:30～20:15 エクストリーム 松島 定員 25名 RADICAL FITNESS XSS
- 20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 18名 LesMills BODYPUMP

プール

金曜日

レクリエーションルーム
- 11:45～12:25 ストレッチプラスダンベル（310円）★TOMOMI 定員 25名
- 予 13:10～14:00 はじめてヨガ 長山 定員 25名
- 16:00～17:00 キッズダンス教室（初級）HIKARU
- 17:00～18:00 キッズダンス教室（中級）HIKARU
- 18:00～19:00 キッズダンス教室（上級）HIKARU

プール
- 10:00～10:45 平泳ぎ（基礎）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
- 13:00～15:00 海老名市介護予防事業
- 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）
- 17:30～18:20 水泳教室（小学2年～6年生）
- シューズマーク シューズをご準備ください

土曜日

レクリエーションルーム
- 10:00～10:45 骨盤エクササイズ 湯山 定員 25名 ※フェイスタオルをお持ちください
- 11:30～12:20 はじめてステップ 伊藤 定員 25名
- 13:30～14:30 ボディパンプ 大野 定員 18名 LesMills BODYPUMP
- 15:00～16:00 ボディコンバット 大野 定員 25名 LesMills BODYCOMBAT
- 16:45～17:45 ズンバ 岡田 定員 25名
- 17:55～18:55 サルセーション 岡田 定員 25名

プール

日曜日

レクリエーションルーム
- 9:30～10:20 ヨガ TOMOMI 定員 25名
- 10:40～11:30 ピラティス NON 定員 28名
- 12:00～12:30 ストレッチ 松島 定員 25名
- 12:50～13:50 ボディパンプテック ボディパンプ45 松島 定員 18名 LesMills BODYPUMP
- 14:15～15:00 ボディコンバット45 松島 定員 25名 LesMills BODYCOMBAT

プール

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…予約がいらないプログラムは、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。