

サンマリーンながの タイムスケジュール 12月～3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	プール 開館	プール 開館	プール 開館	プール 開館	プール 開館	プール 開館	プール 開館
9:00							
30							
10:00	スイミング 初級 (三浦) ヨガ (黒岩)	スイミング 初級 (手塚) 水中リハビリ 運動 (正村)	スイミング 初級 (小口) 水中リハビリ 運動 (正村)	スイミング 初級 (手塚) エアロビクス 初級 (北村)	スイミング 初級 (小口) 水中ウォーキング (手塚)	スイミング 初級 (小口) アロハ フラダンス 中級 (麗比)	スイミング 初級 (手塚) パーソナル スイム
11:00	スイミング 中級 (三浦) エアロビクス 初級 (小島)	11:00～11:45 シナプロジー & 水中健康運動 (塚口)	11:00～12:00 発達をうながす 水中運動 (正村)	11:00～12:00 ボール ピラティス (SAYURI)	11:00～12:00 シルバー 水泳教室 (小口)	11:00～12:00 有酸素運動 & ストレッチ (NAO)	11:00～12:00 スイミング 上級 (小杉)
12:00							
13:00	13:00～15:00 カラダ整え ヨガ (Yoshimi)	13:15～14:00 アクアビクス (富田)	13:45～14:45 完コピダンス (麻由)	14:00～16:00 スイミング 中級 (三浦)	13:15～14:00 水中 ウォーキング (坪井)	13:15～14:00 水中健康運動 (手塚)	13:15～14:15 スイミング 入門 (小杉)
14:00	45分 3,000円 パーソナル スイム (坪井)	14:00～15:00 アロハ フラダンス 初級 (麗比)	14:15～15:15 スイミング 中級 (三浦)	15:00～16:00 美ボディヨガ (Yoshimi)	14:15～15:15 スイミング 上級 (小杉)	14:00～15:00 ZUMBA (SHIGE)	13:15～14:15 ZUMBA GOLD (Mayumi)
15:00							
16:00	KIDS スイミング ~16:55 幼稚 小学生	KIDS スイミング ~16:55 幼稚 小学生	KIDS スイミング ~16:55 アダプティッド (正村)	KIDS スイミング ~16:55 幼稚 小学生	KIDS スイミング ~16:55 幼稚 小学生	KIDS スイミング ~16:55 幼稚 小学生	KIDS スイミング ~16:55 幼稚 小学生
17:00	スイミング ~17:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~17:55 幼稚 小学生 中学生	アダプティッド (正村)	スイミング ~17:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~17:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~17:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~17:55 幼稚 小学生 中学生
18:00	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生		スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生
19:00	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~18:55 選手育成 (塚口・浅野)		スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生	スイミング ~18:55 幼稚 小学生 中学生
19:15～20:00	水中 ウォーキング (坪井)	19:30～20:30 初めての ベリーダンス (Malika)		19:15～20:15 スイミング 初級 (坪井)	19:40～20:30 エンジョイ HIP HOP (SAYURI)	19:00～20:00 エアロビクス 初中級 (NAO)	19:15～20:15 マスターZ ※中学生から可 (小杉)
20:00							
30							
40							
	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館	21:00 閉館

プールは定期室開催中・スイミングスクール開催中も遊泳ができます。なお、プールのご利用は20:40までとなります。

* 教室は事前申し込みが必要となっております。

* 詳しい教室の内容はお気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい。

■ 燃焼系 ■ ヨガ・コンディショニング ■ フラダンス・ベリーダンス ■ 拳法 ■ スイム ■ アクアフィットネス ■ リハビリ ■ キッズスクール ■ パーソナルレッスン