

いつでも誰でもプログラム

《2025.1～プログラムスケジュール》

～ Smile * Health * Beauty ～

初心者でも気軽に参加できるプログラムが満載！
 パスポート会員なら全てのプログラムに参加OK！
 (会員区分によっては、参加できないプログラムがございます。)

曜日	月曜日		火	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
場所	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00			休館日									
30	↓受付は9時～↓											
10:00	かんたんエアロビクス&ストレッチボール 9:30～(60)	水中エクササイズ 10:00～(30)			セルフヨガ 9:30～(60)	初級アクアピクス 9:45～(30)	かんたんステップ&ストレッチ 9:30～(60)	やさしいアクアダンス ↓10:00～(30)↓	コアディクションエアロ 9:15～(45)		氣功健康法	
30											定期プログラム	
11:00	舞コリズム 11:00～(60)	初級アクアピクス 10:45～(30)			舞コリズム 初級 10:45～(60)	わくわくAQUA 定期プログラム	ヨガ 11:00～(60)	親子スイミング1 定期プログラム	ストレッチボール&コアトレ 10:15～(30)	親子スイミング1 定期プログラム	NEW! 1.3週目 2.4.5週目	
30					はじめてヨガ 10:45～(60)	泳ぎの骨(コツ) 定期プログラム		親子スイミング2 水泳成人入門～中級 定期プログラム	フラカヘアベーシックステップ 11:00～(60)	親子スイミング2 定期プログラム	背骨コンディショニング 11:00～(60)	Meditation Yoga
12:00												
30	ストレッチ&エクササイズ 12:15～(60)				DISCO WORLD 12:15～(45)		かんたんエアロ&ストレッチ 12:15～(60)		エアロビクス入門 12:15～(60)		舞コリズム 12:15～(60)	
13:00												
30	ヨガ 13:30～(60)	水泳成人入門初級 定期プログラム			美Bodyエクササイズ 13:15～(45)	はじめてのクロール 13:30～(30)	SALSATION 13:30～(60)	水中ウォーキング 13:30～(30)	ストレッチボール&バランス運動 13:15～(45) ↑新修室↓	屋下がリピラティス 定期プログラム	フィンスイム 13:30～(30)	
14:00												
30												
15:00		平泳ぎ・バタフライ 14:45～(30)			はつらつヨーガ 定期プログラム	水中ウォーキング 14:15～(30)			はじめてヨガ 14:15～(60)		アケアダンス 14:15～(30)	
16:00	キッズフィットネス 定期プログラム	水泳キッズ 定期プログラム						水泳キッズ 定期プログラム				
30					日本舞踊 定期プログラム	水泳キッズ 定期プログラム						
17:00	ジュニアフィットネス 定期プログラム	水泳ジュニア入門・初級 定期プログラム				水泳キッズ 定期プログラム	ジュニアダンス1 定期プログラム	水泳ジュニア入門・初級 定期プログラム				
30												
18:00		水泳ジュニア初・中級・中級 定期プログラム				水泳キッズ 定期プログラム	ジュニアダンス2 定期プログラム	水泳ジュニア初・中級・中級 定期プログラム				
30					BLUE WEAVE 定期プログラム							
19:00	Hawaiian Hula 19:00～(60)	定期プログラム			かけがわ部活動		楽しくHIPHOP 定期プログラム		背骨コンディショニング 19:00～(60)		DISCO WORLD 19:00～(60)	
20:00												
30		アクアNight P 20:15～(30)		リラックスヨーガ 20:00～(60)		TaeBo® 20:15～(60)		リラックスヨーガ 20:15～(60)		1・3・5週目 2・4週目	スィムチャレンジ 定期プログラム	
21:00												
30												

《いつでも誰でもプログラム》

初めてからその日に参加できる1回完結のプログラムです。
 ①プログラムの内容や名称は変更となる場合があります。
 ②プログラムは当日の都合により担当や内容が変更、又は休講になる場合があります。

* 詳しくはプール受付へお問合せください。

< 1回参加料金 >

- スタジオ
・60分/税込870円
・45分/税込650円
・30分/税込430円
- プール(プール入場料含む)
・30分/税込760円

祝日等による休講

1/13 (月・祝)
 2/24 (月・祝)
 3/20 (木・祝)



パスポート会員なら全てのプログラムに回数制限なく参加できます！(会員区分によっては参加できないプログラムがございます。)

お得なパスポート会員制度を是非ご利用ください♪

<パスポート会員に関するお問い合わせ>

総合体育館さんいーな
 TEL:0537-22-5553

※プログラムに関してご質問等ある場合は プール受付 (TEL:0537-62-6336) へお問合せ下さい。