

サンマリーンながの タイムスケジュール 12月～3月

一部プログラム変更になりました

※教室は事前申し込みが必要となっております。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
9:00 開館		9:00 開館		9:00 開館		9:00 開館		9:00 開館		9:00 開館	
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	スタジオ	水泳教室	スタジオ
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
30		30		30		30		30		30	
10:00	9:45～10:45 スイミング 初級 (平田)	10:00～11:00 ヨガ (黒岩)	9:45～10:45 スイミング 初級 (手塚)	9:45～10:45 水中リハビリ 運動 (正村)	9:45～10:45 パワーヨガ (Mari)	09:45～10:45 スイミング 初級 (小口)	09:45～10:45 エアロビクス 初中級 (NAO)	10:00～10:45 水中 ウォーキング (手塚)	09:45～10:45 太極拳 (北村)	09:45～10:45 スイミング 初級 (小口)	09:30～10:25 KIDS スイミング 幼児 小学生 中学生
30											
11:00	11:00～12:00 スイミング 中級 (平田)	11:30～12:30 エアロビクス 初級 (小島)	11:00～11:45 NEW シナプソロジー & 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 (西澤)	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 マスターズ (小杉)	11:00～12:00 ハワイアン フラ (ITOMI)	11:00～11:45 水中 ウォーキング (小口)	10:30～11:25 スイミング 幼児 小学生 中学生
30											
12:00											
30											
13:00	13:00～15:00 パーソナル スイムレッスン (平田) 45分 3,000円	12:45～13:45 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)	13:15～14:00 水中 ウォーキング (手塚)	12:45～13:45 Enjoy HipHop (AKI)	13:15～14:00 水中健康運動 (手塚)	13:15～14:15 バランス ボール (湯本)	13:15～14:15 スイミング 入門 (小杉)	13:30～14:25 KIDS スイミング 幼児 小学生 中学生
30											
14:00		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)	14:15～15:15 スイミング 初級 (小杉)	14:30～15:30 筋トレ シェイプ (湯本)	14:30～15:15 NEW AQUA ZUMBA (塚口)	14:30～15:25 スイミング 幼児 小学生 中学生
30											
15:00											
30											
16:00	KIDS 16:00～16:55 スイミング 幼児 小学生		KIDS 16:00～16:55 スイミング 幼児 小学生	16:00～17:00 アダプテッド (正村)		KIDS 16:00～16:55 スイミング 幼児 小学生	15:15～16:00 NEW シナプソロジー & 健康運動 (湯本)	KIDS 16:00～16:55 スイミング 幼児 小学生		KIDS 16:00～16:55 スイミング 幼児 小学生	16:00～18:00 パーソナル スイムレッスン (平田) 45分 3,000円
30											
17:00	17:00～17:55 スイミング 幼児 小学生 中学生		17:00～17:55 スイミング 幼児 小学生 中学生			17:00～17:55 スイミング 幼児 小学生 中学生		17:00～17:55 スイミング 幼児 小学生 中学生	17:00～20:00 カワイ 体育教室 -幼児-	17:00～17:55 スイミング 幼児 小学生 中学生	KIDS 17:00～17:50 ストリート ダンス 3歳～ 小学2年生 (保坂)
30											
18:00	18:00～18:55 スイミング 幼児 小学生 中学生		18:00～18:55 スイミング 幼児 小学生 中学生			18:00～18:55 スイミング 幼児 小学生 中学生		18:00～18:55 スイミング 幼児 小学生 中学生	17:45～18:45 カワイ 体育教室 -小学生-	18:00～18:55 スイミング 幼児 小学生 中学生	KIDS 18:00～19:00 ストリート ダンス 小学3年生 ～ 中学3年生 (保坂)
30											
19:00	19:15～20:00 シェイプ アクア (塚口)	19:30～20:30 初めての ベリーダンス (牧野)			19:30～20:30 ハワイアン フラ (ITOMI)	19:15～20:15 モデル スイム (小杉)	19:30～20:30 太極舞 (根本)	19:15～20:00 AQUA ZUMBA (塚口)	19:00～20:00 エアロビクス 初中級 (NAO)	19:15～20:15 マスターズ ※中学生から可 (小杉)	19:15～20:15 メディテーション ヨガ (中村)
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	

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。

*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。