



宝持会 総合健康づくりセンター Holly EIWA(ハリーエイワ) プログラム スケジュール

2018年
10月-12月



	FRI	金曜日	SAT	土曜日	SUN	日曜日	
							遊泳可能コース
10:00		スタジオ プール		スタジオ プール		スタジオ プール	
11:00	ペルピック ストレッチ 10:15-11:15 [財賀]	ベビースイミング 10:15-11:00	リフレッシュ& ムービング 10:30-11:30 [藤崎]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 10:15-11:30		水中ウォーキング 10:15-10:45 [スタッフ]	5
12:00	初級エアロ 11:30-12:15 [三栗]	SPEED & LONG 11:15-12:15 [LONG 山田]	キンダー ^④ スイミング 11:15-12:00	Free Style Dance 初級 11:45-12:45 [キャンベル]	ジュニアスイミング 子供専用 11:15-12:30	卓球 【※有料】 11:00-12:30 ※時間外会員は別途 利用料必要	2~3
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 [キャンベル]	アクアピクス45 12:30-13:15 [堀内]	ペルピックストレッチ 13:15-14:15 [財賀]	親子ペビー／親子キンダー 12:30-13:30	KOBA式体幹バランス 13:15-14:00 [YUKI]		5
14:00	ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]	初めてクロール 13:30-14:00 [山田]	骨盤ヨガ 14:30-15:30 [YUMI]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 13:30-15:00	ヨガ 14:15-15:15 [清水]		5
15:00	幼児体操 15:30-16:30	キッズスイミング 15:00-16:30	STEP UP スイミング 15:00-16:00 [週替わり 武内]	個人メドレー 16:15-17:00 [スタッフ]	ゆがみ調整 エクササイズ 15:30-16:30 [北口]		
16:00	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45					
17:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:45-19:00					
18:00	ヨガ 19:10-20:00 [富士原]	SPEED & LONG 19:15-20:15 [隔週 鈴上]	初めて平泳ぎ 19:15-19:45 [武内]				
19:00	ZUMBA 20:15-21:15 [南]	初めてバタフライ 19:45-20:15 [武内]	FIN/スタート&ターン(隔週) 20:30-21:00 [武内]				
20:00							
21:00							
22:00							

・営業時間 平日 10:00~22:30 土曜日 10:00~21:00 日曜日・祝日 10:00~19:00

(第1・3・5 日曜日は休館日です。)

・都合によりレッスン時間・インストラクターの変更がある場合がございます。

・安全のためスタジオレッスン開始してから5分後の途中入場、また途中退場はご遠慮ください。

・安全のためプールレッスン開始してからウォーミングアップ後の途中入場、また途中退場はご遠慮下さい。

・プールの遊泳可能コースに明記されているコース分は使用可能となりますのでご確認の上入水ください。

・遊泳可能コースは歩行専用コースも含みます。歩行専用コースは遊泳禁止です。ご了承ください。

・プールのレッスンでは人数によって2コースが3コースに変わります。予めご了承ください。

・ベビースイミングのレッスンでは15組超えた場合は2コースから3コース使用します。予めご了承ください。

・祝日は18時までのレッスンスケジュールになります。ご了承ください。

・火・金曜日15時~19時まで子供体操教室専用となります。ご了承ください。

・ジュニアスイミング中の下記時間帯以外20Mプールをご利用頂けます。

(月～金16:30～19:00 土10:00～12:30, 13:30～15:00)尚、エクササイズプール・リラクゼーションプール・ご利用頂けます。

・ジュニアスイミング終了後(平日19:00 土15:00)、安全確保次第で20Mプールをご利用頂けます。

・ジュニアスイミング休校日はフロントにてお問い合わせください。

・ベビースイミングのレッスンは、10分前より準備を行います。ご了承ください。