



宝持会 総合健康づくりセンターHolly EWA(ハリーえいわ) プログラム スケジュール

2018年  
10月-12月

| MON 月曜日 |  |  | TUE 火曜日                                       |  |  | WED 水曜日   |                                       |  | THU 木曜日                       |                               |  |
|---------|--|--|---|--|--|---|---------------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|--|
| 10:00   | 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                           |  |
|         |  |  |   |  |  |   |                                       |  |                               |                               |  |
|         | 健美操<br>10:15-11:15<br>[古本]             | アクアピクス45<br>10:15-11:00<br>【天井】              | リラックスヨガ<br>10:15-11:00<br>[井上]                | ベビースイミング<br>10:15-11:00                                | ルーシーダットン<br>10:15-11:00<br>[森本]          | アクアピクス45<br>10:15-11:00<br>【天井】                           | 骨盤調整<br>エクササイズ<br>10:15-11:15<br>[真弓] | 水中ウォーキング<br>10:15-11:00<br>【石橋】                |                               |                               |  |
| 11:00   |  |  |   |  |  |   |                                       |  |                               |                               |  |
|         | ハタヨガ<br>11:30-12:30<br>[黒木]            | STEPUP<br>スイミング<br>11:30-12:30<br>[背泳ぎ 川瀬]   | 初級ステップ<br>11:15-11:45[堀内]                     | フィンスイミング<br>11:30-12:00<br>[石橋]                        | リズムックボール<br>11:30-12:15<br>[天井]          | STEPUP<br>スイミング<br>11:15-12:15<br>[バタフライ 武内]<br>[クロール 石橋] | ピラティス<br>11:30-12:15<br>[真弓]          | STEPUP<br>スイミング<br>11:30-12:30<br>[平泳ぎ 石橋]     | 初めて背泳ぎ<br>11:30-12:00<br>[山田] | 初めて平泳ぎ<br>12:00-12:30<br>[山田] |  |
| 12:00   |  | SPEED&LONG<br>11:30-12:30<br>[SPEED 山田]      | ピラティス<br>12:00-12:45<br>[古澤]                  | スタート&ターン<br>12:00-12:30[石橋]                            |  |   |                                       |  |                               |                               |  |
| 13:00   | ウェービングストレッチ<br>12:40-13:00[スタッフ]       | 水中ウォーキング<br>12:45-13:30<br>[山田]              | 中級エアロ<br>13:00-13:45<br>[古澤]                  | 水中ウォーキング<br>12:45-13:30<br>[石橋]                        | 体幹トレーニング<br>12:30-13:15<br>[井上]          |   | キレイになるヨガ<br>12:30-13:30<br>[藤本]       | アクアピクス30/<br>コンディショニング(隔週)<br>12:45-13:15 [山田] |                               |                               |  |
| 14:00   | SALSATION<br>13:15-14:15<br>[キャンベル]    |  | ヨガ<br>14:00-14:45<br>[山内]                     | 初めてプール<br>13:45-14:15[山田]                              | ハタヨガ<br>13:30-14:30<br>[井上]              | ベビースイミング<br>13:00-13:45                                   | ZUMBA<br>13:45-14:45<br>[ルイス]         | 初めてクロール<br>13:30-14:00<br>[石橋]                 | キンダー<br>スイミング<br>13:30-14:15  |                               |  |
| 15:00   | ゆがみ調整<br>エクササイズ<br>14:30-15:30<br>[北口] |  |   |  | フィットネス<br>フラダンス<br>14:45-15:45<br>[新村]   | 入門個人メドレー<br>14:00~14:45[高瀬]                               |                                       |  |                               |                               |  |
| 16:00   |  | キッズスイミング<br>15:00-16:30                      | 幼児体操<br>15:30-16:30                           | キッズスイミング<br>15:00-16:30                                | ツールエクササイズ<br>16:00-16:20[スタッフ]           | キッズスイミング<br>15:00-16:30                                   | ピラティス<br>15:05-15:50<br>[古澤]          | キッズスイミング<br>15:00-16:30                        |                               |                               |  |
| 17:00   |  | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>16:30-17:45             | 学童A体操<br>16:30-17:30                          | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>16:30-17:45                       | ボールストレッチ<br>16:25-16:45[スタッフ]            | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>16:30-17:45                          |                                       | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>16:30-17:45               |                               |                               |  |
| 18:00   |  | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>17:45-19:00             | 学童B体操<br>17:30-18:30                          | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>17:45-19:00                       |  | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>17:45-19:00                          |                                       | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>17:45-19:00               |                               |                               |  |
| 19:00   | ZUMBA<br>19:00-20:00<br>[キャンベル]        | アクアピクス45<br>19:15-20:00<br>【三栗】              | Barre WRX<br>(バーワークス)<br>19:20-20:05<br>[マサダ] | STEPUP<br>スイミング<br>19:15-20:15<br>[背泳ぎ 石橋]<br>[平泳ぎ 武内] | ペルビック<br>ストレッチ<br>19:15-20:15<br>[財賀]    | アクアピクス30<br>19:15-19:45 [MAO]                             | ボールストレッチ<br>19:00-19:20[スタッフ]         | ピラティス<br>19:30-20:15<br>[古澤]                   | 初めてプール<br>19:15-19:45[川瀬]     |                               |  |
| 20:00   | ヨガ<br>20:15-21:15<br>[池田]              | STEP UP<br>スイミング<br>20:15-21:15<br>クロール [鉢上] | ペルビック<br>ストレッチ<br>20:15-21:15<br>[財賀]         | 入門個人メドレー<br>20:30-21:15<br>[高瀬]                        |  | 初めてクロール<br>20:00-20:30[鉢上]<br>初めて背泳ぎ<br>20:30-21:00[鉢上]   |                                       | STEP UP<br>スイミング<br>20:00-21:00<br>[バタフライ 高瀬]  |                               |                               |  |
| 21:00   |  |  |   |  | KOBA式体幹<br>バランス<br>20:30-21:30<br>[YUKI] |   | 中級エアロ<br>20:30-21:15<br>[古澤]          |  |                               |                               |  |
| 22:00   |  |  |   |  |  |   |                                       |  |                               |                               |  |



|       | FRI 金曜日                         |  |         | SAT 土曜日  |  |         | SUN 日曜日  |   |         |
|-------|---------------------------------|--|---------|--|--|---------|--|---|---------|
|       | スタジオ                            | プール                                      | 遊泳可能コース | スタジオ   | プール  | 遊泳可能コース | スタジオ   | プール   | 遊泳可能コース |
| 10:00 |                                 |  | 5       |  |  | 0       |  |   | 5       |
| 11:00 | ペルビックストレッチ<br>10:15-11:15[財賀]   | ベビースイミング<br>10:15-11:00                  | 2~3     | リフレッシュ&ムービング<br>10:30-11:30<br>[藤寄]              | キッズスイミング<br>ジュニアスイミング<br>子供専用<br>10:15-11:30 | 0       |  | 水中ウォーキング<br>10:15-10:45 [スタッフ]                                | 2~3     |
|       |                                 |  | 4       |  |  |         |  |   | 5       |
| 12:00 | 初級エアロ<br>11:30-12:15<br>[三栗]    | SPEED & LONG<br>11:15-12:15<br>[LONG 山田] | 2~3     | Free Style Dance<br>初級<br>11:45-12:45<br>[キャンベル] | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>11:15-12:30             | 0       | 卓球<br>【※有料】<br>11:00-12:30<br>※時間外会員は別途<br>利用料必要 | 初めてプール<br>11:00-11:30 [スタッフ]<br>初めてクロール<br>11:30-12:00 [スタッフ] | 3~4     |
|       |                                 | キンダー<br>スイミング<br>11:15-12:00             | 5       |  |  |         |  |   |         |
| 13:00 | ZUMBA<br>12:30-13:30<br>[キャンベル] | アクアピクス45<br>12:30-13:15<br>[堀内]          | 2       |  | 親子ベビー/親子キンダー<br>12:30-13:30                  | 2~3     |  |   |         |
|       |                                 | 初めてクロール<br>13:30-14:00 [山田]              | 3~4     | ペルビックストレッチ<br>13:15-14:15<br>[財賀]                | キッズスイミング<br>ジュニアスイミング<br>子供専用<br>13:30-15:00 | 0       | KOBA式体幹バランス<br>13:15-14:00<br>[YUKI]             |   |         |
| 14:00 | ハタヨガ<br>13:50-14:50<br>[堀内]     |  | 5       | 骨盤ヨガ<br>14:30-15:30<br>[YUMI]                    |  | 5       | ヨガ<br>14:15-15:15<br>[清水]                        |   |         |
|       |                                 |  |         |  | STEP UP スイミング<br>15:00-16:00<br>[週替わり 武内]    | 3~4     |  |   |         |
| 15:00 |                                 |  |         |  | 個人メドレー<br>16:15-17:00<br>[スタッフ]              | 3~4     |  |   |         |
|       | 幼児体操<br>15:30-16:30             | キッズスイミング<br>15:00-16:30                  | 3       |  |  |         | ゆがみ調整<br>エクササイズ<br>15:30-16:30<br>[北口]           |   |         |
| 16:00 | 学童A体操<br>16:30-17:30            | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>16:30-17:45         | 0       |  |  |         |  |   |         |
|       | 学童B体操<br>17:30-18:30            | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>17:45-19:00         |         |  |  |         |  |   |         |
| 17:00 |                                 |  | 5       |  |  |         |  |   |         |
|       | ヨガ<br>19:10-20:00<br>[富士原]      | SPEED & LONG<br>19:15-20:15<br>[隔週 鉢上]   | 2~3     |  |  |         |  |   |         |
| 18:00 |                                 | 初めて平泳ぎ<br>19:15-19:45<br>[武内]            | 5       |  |  |         |  |   |         |
|       |                                 | 初めてバタフライ<br>19:45-20:15<br>[武内]          |         |  |  |         |  |   |         |
| 19:00 |                                 |  | 5       |  |  |         |  |   |         |
|       | ZUMBA<br>20:15-21:15<br>[南]     | フィン/スタート&ターン(隔週)<br>20:30-21:00 [武内]     | 3~4     |  |  |         |  |   |         |
| 20:00 |                                 |  | 5       |  |  |         |  |   |         |
|       |                                 |  | 5       |  |  |         |  |   |         |
| 21:00 |                                 |  | 5       |  |  |         |  |   |         |
|       |                                 |  | 5       |  |  |         |  |   |         |
| 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まれます。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。