宝持会 総合健康づくりセンターHolly EIWA(ハリーえいわ)

プ ロ グ ラ ム ス ケ ジ ュ ー ル

2019年
4月-6月

MON 月曜日

	スタジオ	プール	遊泳可能コース
10:00	健 美 操 10:15−11:15 [古本]	アクアビクス45 10:15−11:00 【天井】	2〜3
11:00			5
12:00	ヨガ 11:30-12:30 [竹村]	STEPUP スイミング 11:30-12:30 [武内] / SPEED&LONG 11:30-12:30 [SPEED 山田]	2〜3
13:00	ウェーブリングストレッチ 12:40−13:00[スタッフ]	水中ウォーキング 12:45-13:30 [山田]	2〜3
	SALSATION 13:15−14:15 [キャンベル]		5
14:00	ゆがみ調整 エクササイズ 14:30−15:30 [北口]	キンダースイミング 14:00-15:00	4
15:00		ジュニアスイミング 15:10-16:20	3
16:00		ジュニアスイミング 子供専用 16:20−17:40	0
17:00		ジュニアスイミング 子供専用 17:50−19:05	
18:00	ZUMBA 19:00−20:00 [キャンベル]	アクアビクス45 19:15−20:00 [三栗]	2〜3
19:00			5
20:00	ヨガ 20:15−21:15 [池田]	STEP UP スイミング 20:10−21:10 [鉢上]	3〜4
21:00			5
22:00			

TUE 火曜日

	スタジオ	プール	遊泳可能コース
10:00	リラックスヨガ 10:15−11:00 [堀内]	ベビースイミング 10:15-11:00	2〜3
11:00			5
12:00	初級ステップ 11:15−11:45[堀内]	スタート&ターン 11:15-12:00[石橋]	3〜4
	ピラティス 12:00−12:45 [古澤]	初めてバタフライ 12:10-12:40 [石橋]	5
13:00	中級エアロ 13:00−13:45 [古澤]	水中ウォーキング 12:50−13:35 [石橋]	3〜4
14:00	ヨ ガ 14:00−14:45 [山内]	初めてクロール 13:45〜14:15 [山田] / キンダースイミング 14:00-15:00	2〜3
15:00	幼児体操 15:30-16:30	ジュニアスイミング 15:10-16:20	4
16:00	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:20−17:40	3
17:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:50−19:05	0
18:00			
19:00	ボディリフレッシュ 19:20−20:05 [マスダ]	STEP UP スイミング 19:15-20:15 [石橋] / ジュニア スイミング タイム級 19:05-20:15	3〜4
20:00	ペルビック ストレッチ 20:15−21:15 [財賀]	入門個人メドレー 20:25−21:10 [高瀬]	2〜3
21:00			5
22:00			

WED 水曜日

	スタジオ	プール	遊泳可能コース
10:00	ルーシーダットン 10:15−11:00 [森本]	アクアビクス45 10:15−11:00 【堀内】	2〜3
11:00			5
12:00	リズミックボール 11:15−12:00 [井上]	STEPUP スイミング 11:15-12:15 [高瀬] / SPEED&LONG 11:15-12:15 [LONG 石橋]	2〜3
	体幹トレーニング 12:15−13:15 [井上]	初めてプール 12:20〜12:50 [石橋]	5
13:00		ベビースイミング 13:00-13:45	3〜4
14:00	ハタヨガ 13:30−14:30 [黒木]	入門個人メドレー 14:00−14:45 [高瀬] / キンダースイミング 14:00-15:00	2〜3
15:00	フィットネス フラダンス 14:45−15:45 [新村]		4
16:00	ツールエクササイズ 16:00−16:20[スタッフ]	ジュニアスイミング 15:10-16:20	3
17:00	ボールストレッチ 16:25−16:45[スタッフ]	ジュニアスイミング 子供専用 16:20−17:40	0
18:00		ジュニアスイミング 子供専用 17:50−19:05	
19:00	ペルビック ストレッチ 19:15−20:15 [財賀]	コンディショニング 19:15−19:45 [鉢上]	5
20:00	KOBA式体幹 バランス 20:30−21:30 [YUKI]	初めてクロール 20:00−20:30[武内] / 初めて背泳ぎ 20:35−21:05[武内]	3〜4
21:00			5
22:00			

THU 木曜日

	スタジオ	プール	遊泳可能コース
10:00	骨盤調整 エクササイズ 10:15−11:15 [真弓]	水中ウォーキング 10:15−11:00 【石橋】	2〜3
11:00			5
12:00	ピラティス 11:30−12:15 [真弓]	STEPUP スイミング 11:30-12:30 [石橋] / 初めてクロール 11:30−12:00 [山田] / 初めて平泳ぎ 12:05−12:35 [山田]	2〜3
13:00	キレイになるヨガ 12:30−13:30 [藤本]	アクアビクス30/ コンディショニング(隔週) 12:45−13:15 [山田]	5
	ZUMBA 13:45−14:45 [NATSUMI]		2〜3
14:00		キンダースイミング 14:00-15:00	5
15:00	ピラティス 15:05−15:50 [古澤]	ジュニアスイミング 15:10-16:20	4
16:00		ジュニアスイミング 子供専用 16:20−17:40	3
17:00		ジュニアスイミング 子供専用 17:50−19:05	0
18:00	ボールストレッチ 19:00−19:20[スタッフ]		
19:00	ピラティス 19:30−20:15 [古澤]	SPEED&LONG 19:15-20:15 [隔週 スタッフ] / ジュニア スイミング タイム級 19:05-20:15	5
20:00	中級エアロ 20:30−21:15 [古澤]	スタート&ターン 20:25−21:10 [武内]	2〜3
21:00			3〜4
22:00			5

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

2019年
4月-6月

金曜日 FRI

	スタジオ	プール	遊泳可能コース
10:00			
	ペルビックストレッチ 10:15—11:15 [財賀]	ベビースイミング 10:15-11:00	2〜3
11:00			5
	初級エアロ 11:30—12:15 [三栗]	STEPUP スイミング 11:15-12:15 [山田] / フィンスイミング 11:15—12:00 [石橋]	2〜3
12:00			3〜4
	ZUMBA 12:30—13:30 [キャンベル]	アクアビクス45 12:30—13:15 [堀内]	2〜3
13:00			5
		初めて背泳ぎ 13:30〜14:00 [山田]	3〜4
14:00	ハタヨガ 13:50—14:50 [堀内]	キンダースイミング 14:00-15:00	4
15:00			
	幼児体操 15:30-16:30	ジュニアスイミング 15:10-16:20	3
16:00			
	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:20—17:40	0
17:00	学童B体操 17:30-18:30		
		ジュニアスイミング 子供専用 17:50—19:05	
19:00	ヨガ 19:00—20:00 [竹村]	STEP UP スイミング 19:15-20:15 [スタッフ] / ジュニアスイミングタイム級 19:05-20:15	2〜3
20:00			
	ZUMBA 20:15—21:15 [ayaya]	初めてバタフライ 20:20—20:50[武内]	3〜4
21:00		初めて平泳ぎ 20:55—21:20[武内]	
22:00			5

土曜日 SAT

	スタジオ	プール	遊泳可能コース
10:00			
	リフレッシュ＆ムービング 10:30—11:30 [藤嵜]	ジュニアスイミング 子供専用 9:50—11:00	0
11:00			
	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 11:10—12:20	
12:00			
	ペルビックストレッチ 13:15—14:15 [財賀]	ジュニアスイミング 子供専用 12:30—13:40	
13:00			
14:00	骨盤ヨガ 14:30—15:30 [YUMI]	ジュニアスイミング 子供専用 13:50—15:05	
15:00			
		STEP UP スイミング 15:15-16:15 [スタッフ] / ジュニアスイミングタイム級 15:05-16:15	2〜3
16:00			5
		個人メドレー 16:30—17:15 [スタッフ]	3〜4
17:00			5

日曜日 SUN

	スタジオ	プール	遊泳可能コース
10:00			5
		水中ウォーキング 10:15—10:45 [スタッフ]	2〜3
11:00			5
	卓球 【※有料】 11:00-12:30 ※時間外会員は別途利用料必要	初めてプール 11:00-11:30 [スタッフ] / 初めてクロール 11:35-12:05 [スタッフ]	3〜4
12:00			5
		ベビー・キンダーフリー開放 12:30-13:30	3
13:00	KOBA式体幹バランス 13:15—14:00 [YUKI]		
14:00	ヨガ 14:15-15:15 [清水]		5
15:00			
16:00	ゆがみ調整エクササイズ 15:30—16:30 [北口]		
17:00			

- 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16:20〜19:05　土10:00〜15:05　）尚、ｴｸｻｻｲｽﾞﾌﾟｰﾙ・ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝﾌﾟｰﾙ・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。