

レッスン参加についての注意事項はプール掲示板またはレク室入口の注意事項をご覧ください。ご協力のほどお願い申し上げます。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール	レクリエーション ルーム	プール
9:00														
10:00			9:25～10:10 ボールコア コンディショニング 小山 定員 20名											
10:10～11:00	10:10～11:00 はじめてヨガ 長嶺 定員 20名	10:00～10:45 初心者水泳教室 小宮山 定員 7名			10:00～10:45 ロコモ予防体操 (体験310円) 卓島 定員 20名	10:00～10:45 初心者水泳教室 小宮山 定員 7名	10:00～10:50 背骨 コンディショニング MIKA 定員 20名			10:00～10:45 平泳ぎ(基礎) 小宮山 定員 7名			10:00～10:50 ヨガ 椿原 定員 20名	10:15～11:00 3泳法(フォーム) 小宮山 定員 7名
11:00			11:00～11:50 バレトン 小山 定員 20名			11:15～11:45 アクアウォーキング 小宮山 定員 15名				10:30～11:20 ズンバ 斉藤 定員 20名				
12:00	12:00～12:50 コース型教室 ストレッチ (ホール使用) 長山				11:40～12:25 エクストリーム 卓島 定員 20名		11:40～12:30 ズンバ MIKA 定員 20名		11:30～12:10 ストレッチプラス ダンベル (体験310円) 卓島 定員 20名	10:55～11:40 クロール(基礎) 小宮山 定員 7名			11:40～12:10 ストレッチ 定員 20名	
13:00			12:50～13:20 ストレッチ 定員 20名			13:00～13:50 バレエクササイズ 日和佐 定員 20名								
14:00	14:00～14:50 ヨガ 椿原 定員 20名	14:15～14:45 アクアエクササイズ MIKA 先着制 10名	14:00～14:50 骨盤エクササイズ 笠井 定員 20名	14:00～14:45 背泳ぎ(初心者) 小宮山 定員 7名			13:30～14:20 太極舞 石村 定員 20名		13:10～14:00 はじめてヨガ 長山 定員 20名	13:00～15:00 海老名市 介護予防事業		13:20～14:10 骨盤 エクササイズ 湯山 定員 20名	13:10～13:55 ボディバンプ45 松島 定員 15名	
15:00			15:20～16:10 ヨガ 曾雌 定員 20名				15:20～16:10 フラダンス 中村 定員 20名						15:00～15:45 ボディコンバット45 大野 定員 20名	14:55～15:40 ボディコンバット45 松島 定員 20名
16:00	15:30～16:30 子どもバレエ教室 コース型教室 藤田	15:30～16:20 子ども水泳教室 コース型教室	NEW	15:30～16:20 子ども水泳教室 コース型教室		16:00～17:00 子どもバレエ教室 コース型教室 日和佐			16:00～17:00 キッズダンス初級 コース型教室 HIKARU	15:30～16:20 子ども水泳教室 コース型教室		16:35～17:20 ボディバンプ45 TB 大野 定員 15名		
17:00	16:45～17:45 子どもバレエ教室 コース型教室 藤田	16:30～17:20 子ども水泳教室 コース型教室		16:30～17:20 子ども水泳教室 コース型教室					17:00～18:00 キッズダンス中級 コース型教室 HIKARU	16:30～17:20 子ども水泳教室 コース型教室				
18:00		17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室		17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室					18:00～19:00 キッズダンス上級 コース型教室 HIKARU	17:30～18:20 子ども水泳教室 コース型教室				
19:00														
20:00	★19:20～20:10 ボディコンシャス (ピラティス) 池田 定員 20名				★19:20～20:10 はじめてヨガ 池田 定員 20名									
21:00														

- ・30分のレッスンは30分券、45分以下のレッスンは45分券、50分のレッスンは50分券でご参加頂けます。45・50分券で60分レッスンのご参加はできません。(初心者水泳教室、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・3泳法は50分券でのご参加となります。)
- ・プログラム参加の方は、プログラム開始15分前より受付していただきご入場ください。プログラム終了後45分間の更衣室の利用が可能です。(ストレッチは前後15分の更衣室利用が可能です)
- ・多目的プールでの「アクアウォーキング」「アクアエクササイズ」にご参加の方は多目的プール利用料のみでご参加いただけます。
- ・安全な運動をして頂くため、レッスン開始後の途中入場・退出はご遠慮頂いております。レッスン開始時間5分前からご入場いただけます。
- ・ご妊娠されている方のレッスン参加はご遠慮ください。