

# プログラム表 2022年 6月～

## ピナスポ

## ★ 変更箇所

レッスン参加についての注意事項はレク室入口及びプール掲示板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															
9:30	★ 予 9:30～10:20 はじめてヨガ 長嶺 定員 20名														
10:00			9:30～10:15 ホールコアコンディショニング 小山 定員 20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				9:30～10:20 ヨガ 曾雌 定員 20名	
10:40	予 10:40～11:30 はじめてヨガ 長嶺 定員 20名		予 10:45～11:35 バレトン 小山 定員 20名								予 10:30～11:30 ズンバ 斉藤 定員 20名				
11:00						11:15～11:45 アクアウオーキング 小宮山 定員 15名				10:55～11:25 プライベートレッスン 小宮山					
12:00	12:00～12:50 ストレッチ (ボール使用) コース型教室 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					12:00～12:50 はじめてステップ 伊藤 定員 20名	
13:00			12:50～13:20 ストレッチ 潮 定員 20名												
14:00					13:00～13:50 バレエエクササイズ 日和佐 定員 20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				12:00～12:30 ストレッチ 松島 定員 20名	
14:00	14:00～14:45 エクストリーム 卓島 定員 20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										13:00～13:45 ボディパンプ45 松島 定員 15名	
15:00		14:15～14:45 アクアエクササイズ MIKA													14:15～15:00 ボディコンバット45 松島 定員 20名
15:00		先着制 10名								14:30～15:20 かんたんエアロ 卓島 定員 20名				14:30～15:15 ボディパンプ45TB 大野 定員 15名	
16:00		15:30～16:20 子ども水泳教室 コース型教室	15:20～16:10 ヨガ 曾雌 定員 20名	15:30～16:20 子ども水泳教室 コース型教室			15:20～16:10 フラダンス 中村 定員 20名								15:45～16:30 ボディコンバット45 大野 定員 20名
17:00	16:45～17:45 子どもバレエ教室 キッズ(幼児) コース型教室 鐘ヶ江	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	16:00～17:00 子どもバレエ教室 幼児 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						16:50～17:50 ズンバ 岡田 定員 20名
18:00	17:50～18:50 子どもバレエ教室 Jr1(小学生) コース型教室 鐘ヶ江	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	17:00～18:00 子どもバレエ教室 小学生 コース型教室 日和佐				17:00～18:00 キッズダンス中級 コース型教室 HIKARU						
19:00	18:55～19:55 子どもバレエ教室 Jr2(小学生以上) コース型教室 鐘ヶ江									18:00～19:00 キッズダンス上級 コース型教室 HIKARU					
20:00			19:30～20:15 ボディコンバット45 松島 定員 20名		19:30～20:20 はじめてヨガ 池田 定員 20名				19:15～20:00 エクストリーム 松島 定員 20名						
21:00			20:35～21:20 ボディパンプ45 松島 定員 15名						20:30～21:15 ボディパンプ45 松島 定員 15名						

30分券レッスン  
 45分券レッスン  
 50分券レッスン  
 60分券レッスン  
 コース型(定期)教室

・30分のレッスンは30分券、45分のレッスンは45分券、50分のレッスンは50分券でご参加頂けます(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)

・受付について…プログラム開始15分前～5分前までに1階フロント受付を済ませて、ご入場ください

- ・予のマークが付いているプログラムは、事前予約が可能です。
  - ・プログラム終了後45分間(ストレッチは15分間)の更衣室利用が可能です。(閉館時間差し掛かる場合は利用不可となります。)
  - ・ご妊娠されている方のレッスン参加はご遠慮ください
- 新型コロナウイルスの情勢により、急遽プログラム変更を実施する場合がございます。あらかじめご了承ください

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