

# ピナスポ プログラムスケジュール 2024年9月～

★…変更箇所

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													
9:30~10:20 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名	同一内容の レッスンです	10:00~10:50 ★かんたんヨガ 澤谷 定員 25名	同一内容の レッスンです	9:30~10:15 ロコモ予防体操 (310円) 卓島 定員20名	10:15~11:00 初心者水泳教室 小宮山 定員 10名	10:00~10:50 背骨 コンディショニング MIKA 定員 25名	10:00~10:45 平泳ぎ(基礎) 小宮山 定員 10名	10:00~10:45 骨盤エクササイズ 湯山 定員 25名	10:50~11:20 プライベートレッスン 小宮山 予約制 有料	9:30~10:20 ヨガ TOMOMI 定員 25名	10:40~11:30 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名	10:40~11:30 ピラティス NON ★定員 28名	12:00~12:30 ストレッチ 松島 定員 25名
10:40~11:30 はじめてヨガ 長嶺 定員 25名		11:05~11:55 ★パレトン 澤谷 定員 25名		10:30~11:15 ロコモ予防体操 (310円) 卓島 定員20名		11:15~11:45 アクアオーキング 小宮山 定員20名		11:20~12:10 ズンバ MIKA 定員 25名		11:45~12:25 ストレッチプラス ダンベル (310円) 卓島 定員 25名		11:30~12:20 はじめてステップ 伊藤 定員 25名	
12:00~12:50 ストレッチ (ポール使用) コース型教室 長嶺	プール施設利用料 で参加できます		14:00~14:45 エクストリーム 卓島 定員 25名	11:40~12:25 エクストリーム 卓島 定員 25名	12:30~13:00 ストレッチ TOMOMI 定員 25名	12:30~13:00 ストレッチ TOMOMI 定員 25名	13:10~14:00 はじめてヨガ 長山 定員 25名	13:00~15:00 海老名市 介護予防事業	14:45~15:35 かんたんエアロ 卓島 定員 25名	13:30~14:30 ポディパンブ 大野 定員 18名	15:30~16:20 子ども水泳教室 コース型教室	14:15~15:00 ポディコンバット45 松島 定員 25名	16:00~17:00 キッズダンス初級 コース型教室 HIKARU
14:00~14:45 エクストリーム 卓島 定員 25名		14:15~14:45 アクアエクササイズ MIKA 先着18名		14:00~14:50 骨盤エクササイズ 笠井 定員 25名		14:00~14:45 背泳ぎ(初心者) 小宮山 定員 10名		13:30~14:20 太極舞 石村 定員 25名		14:50~15:35 かんたんエアロ 卓島 定員 25名		15:00~16:00 ポディコンバット 大野 定員 25名	
15:00				15:10~16:10 パレエクササイズ 日和佐 定員 25名		15:20~16:20 フラダンス 中村 定員 25名		16:45~17:45 キッズダンス初級 コース型教室 HIKARU		17:30~18:20 子ども水泳教室 コース型教室		17:30~18:20 子ども水泳教室 コース型教室	17:55~18:55 サルセーション 岡田 定員 25名
16:00				16:15~17:15 子どもパレエ教室 幼児 コース型教室 日和佐		16:45~17:45 キッズダンス初級 コース型教室 HIKARU		18:00~19:00 キッズダンス中級 コース型教室 HIKARU		19:30~20:15 ポディコンバット45 1, 3, 5週目:松島 2, 4週目:石川 定員25名		19:30~20:15 エクストリーム 松島 定員 25名	
17:00				17:15~18:15 子どもパレエ教室 小学生 コース型教室 日和佐		17:15~18:15 子どもパレエ教室 小学生 コース型教室 日和佐				20:35~21:20 ポディパンブ45 松島 定員 18名		20:35~21:20 ポディパンブ45 松島 定員 18名	
18:00													
19:00													
20:00													
21:00													

すべて税込

- 30分券レッスン…310円/1回
- 45分券レッスン…430円/1回
- 50分券レッスン…510円/1回
- 60分券レッスン…620円/1回
- コース型(定期)教室…前払い制

シューズマーク  
シューズを  
ご準備ください

・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、60分のレッスンは60分券でご参加頂けます(初心者水泳教室、平泳ぎ、背泳ぎは50分券でのご参加となります)

・受付について…予約がいないプログラムは、レッスン開始15分前~5分前までに1階受付までお越しいただき、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。シューズのマークはシューズが必要です。

・プログラム終了後45分間(ストレッチは15分間)は更衣室利用が可能です(閉館時間に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。

・体調が悪くなった場合は無理をせず、インストラクターまでお知らせください。

安全な運動を行っていただくため、レッスン開始後の  
途中入場・退出はご遠慮いただいております。

・急遽プログラムの変更や休講となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

）