ミズノウエルネス大淀　プール&スタジオプログラム表　2023年　1～3月

時間	月 プール	月 スタジオ	火	水 プール	水 スタジオ	木 プール	木 スタジオ	金 プール	金 スタジオ	土 プール	土 スタジオ	日 プール	日 スタジオ	時間
10:00		10:00～10:30 ストレッチ	毎週火曜日全館休館日	10:30～11:15 有料教室 関節痛対策 水中運動<前田>	10:15～11:15 太極舞 <ちひろ>	11:00～11:30 4泳法(中級) 背泳ぎ	オキシジェノ 10:30～11:15 ZUMBA ゴールド <篠田>	11:00～11:30 水中歩行	ストレッチング 10:30～11:15 初級 エアロ <岸岡>	子ども スイミング (Aクラス) 10:30～11:30 (Bクラス) 11:40～12:40 (Cクラス) 12:50～13:50	11:00～11:30 ファイドウ	子ども スイミング (Aクラス) 10:00～11:00 (Bクラス) 11:10～12:10 (Cクラス) 12:20～13:20	11:00～11:15 ラディカルステップ	10:00
11:00	11:30～12:00 水中歩行	11:00～11:15 ユーバウンド 11:30～12:00 メガダンス			11:25～12:15 太極舞(初級) <ちひろ>		11:30～12:00 RADICAL ONE		12:00～12:30 オキシジェノ		12:00～12:30 BODY WEIGHT		11:30～12:15 オリジナル エアロ	11:00
12:00	12:30～13:00 4泳法(初級) 平泳ぎ	12:30～13:00 オリジナル エアロ			12:30～13:00 スタッフ レッスン		12:15～12:45 オキシジェノ 13:00～13:30	12:00～12:30 4泳法(初級) バタフライ	12:15～12:45 メガダンス フリープラス 13:00～13:45		13:00～13:30 オリジナル エアロ		13:00～13:30	12:00
13:00	14:00～14:45 アクアビクス <下條>	13:15～13:30 ストレッチング 13:45～14:15 ラテンダンス		13:30～14:00 4泳法(中級) クロール	13:15～13:45 BODY WEIGHT 14:00～14:30		ユーバウンド 13:45～14:00 ストレッチング		ヨガ リラックス <村島> 14:00～14:30		オリジナル エアロ 13:45～14:15		ユーバウンド 13:45～14:15	13:00
14:00		14:30～15:00 オキシジェノ			オキシジェノ 14:45～15:00	14:15～14:45 4泳法(上級) 平泳ぎ	14:15～14:45 ラテンダンス		スタッフ レッスン 14:45～15:15	14:50～15:20 4泳法(上級) バタフライ	オキシジェノ 14:30～15:00 ユーバウンド		X55 14:30～15:15 ポール ストレッチ <松村>	14:00
15:00		15:15～15:30 オリジナルエアロ 16:00～16:30			ファイドウ 15:15～15:30 ストレッチング 15:45～16:30		15:00～15:45 オキシジェノ		RADICAL ONE 15:45～16:30		15:15～15:30 ストレッチング 15:45～16:30 ヨガ リラックス <村島>		15:30～16:00 オキシジェノ	15:00
16:00		オキシジェノ 16:45～17:15 X55		子ども スイミング (Aクラス) 15:40～16:40 (Bクラス) 16:50～17:50 (Cクラス) 18:00～19:00	メガダンス 17:00～17:30 ファイドウ		16:45～17:15 メガダンス	子ども スイミング (Aクラス) 15:40～16:40 (Bクラス) 16:50～17:50 (Cクラス) 18:00～19:00	オキシジェノ 17:00～17:30 ユーバウンド					16:00
17:00		17:30～18:00 ラディカル ステップ			17:45～18:15 ELEVEN		17:30～18:00 ハイパーC		17:45～18:30 メガダンス	プール教室プログラム　定員２０名				17:00
18:00		18:15～18:45 ファイドウ			18:30～18:45 ストレッチング 19:00～19:30		18:15～18:45 ファイドウ		18:45～19:00 ストレッチング	講師プログラム　定員２０名 ※ポールストレッチ　定員15名 ご予約は希望教室開催日時の7日前より				18:00
19:00	19:15～19:45 4泳法(上級) クロール	19:00～20:00 HIP HOP ダンス(初級) <RIKO>		19:15～19:45 4泳法(初級) 平泳ぎ	ユーバウンド 19:45～20:15 X55	19:15～19:45 水中歩行	19:00～19:45 オキシジェノ	19:15～19:45 4泳法(中級) 背泳ぎ	19:15～19:45 ラテンダンス	バーチャル＆スタッフレッスン　定員２０名 ※ユーバウンド(トランポリン使用)　定員10名 <予約方法> 各プログラム開始30分前より 2Fジムカウンターの予約表に				19:00
20:00		20:15～20:30 ユーバウンド					20:00～20:30 ユーバウンド		20:00～20:30 ELEVEN	関節痛対策水中運動（会員￥500 / 一般￥800） お申し込みはフロント窓口まで				20:00