

# ミスノウエルネス大淀 プール&スタジオプログラム表

2022年

1~3月

時間	月		火	水		木		金		土		日		時間				
	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ					
10:00		10:00~10:30 ストレッチ	休 館	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	10:30~11:15 オリジナルヨガ ZUMBA ゴールド <篠田>	11:00~11:30 水中歩行	10:30~11:15 オリジナルヨガ 初級 エアロ <岸岡>		10:30~11:00 子ども スイミング (Aクラス)	10:30~11:00 オリジナル エアロ	10:00					
	11:00	11:30~12:00 水中歩行		11:30~12:00 オキシジェノ	11:30~12:00 4泳法(初級) クロール	11:25~12:15 太極舞(初級) <ちひろ>	11:30~12:00 オキシジェノ	12:00~12:30 オリジナル エアロ	11:30~12:00 子ども スイミング (Aクラス)	11:30~12:00 オリジナル エアロ	11:30~12:00 ラテンダンス	10:00~11:00 子ども スイミング (Bクラス)		11:30~12:00 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 ストレッチ		休 館		12:30~12:45 オリジナルヨガ	12:15~12:45 ラテンダンス	12:15~12:45 4泳法(中級) バタフライ	12:15~12:45 メガダンス	12:15~12:45 メガダンス	12:15~12:45 メガダンス	11:40~12:40 (Bクラス) ファイドウ	12:15~12:45 ファイドウ	12:00				
	13:00	13:15~13:45 メガダンス			13:00~13:30 オリジナル エアロ	13:00~13:30 オリジナル エアロ	13:00~13:30 オリジナル エアロ	13:00~13:30 ラテンダンス	13:00~13:30 ラテンダンス	13:00~13:30 ラテンダンス	12:50~13:50 (Cクラス) オキシジェノ	13:00~13:30 オキシジェノ	12:20~13:20 (Cクラス) ユーバウンド	13:00~13:30 ユーバウンド	13:00			
14:00	14:00~14:30 アクアビクス <下條>	14:00~14:30 オリジナル ヨガ			休 館		14:15~14:45 オリジナル ヨガ	14:30~15:00 4泳法(上級) 平泳ぎ	14:30~15:00 オリジナル ヨガ	14:45~15:15 ヨガ リラックス <吹田>	14:30~14:45 オリジナル ヨガ	14:30~14:45 X55	14:30~14:45 X55	14:30~15:15 ELEVEN	14:00			
	15:00	14:45~15:15 ファイドウ				15:15~15:30 オリジナル ヨガ	15:15~15:30 オリジナル ヨガ	15:15~15:30 オリジナル ヨガ	15:15~15:30 オリジナル ヨガ	15:15~15:30 オリジナル ヨガ	15:45~16:15 ラディカル ヨガ	15:00~15:30 4泳法(上級) 背泳ぎ	15:00~15:30 ELEVEN	15:00~15:30 ELEVEN	15:45~16:15 ストレッチ ポール	15:00		
16:00	15:30~15:45 ストレッチング	16:00~16:30 オキシジェノ				休 館	子ども スイミング	16:30~16:45 オリジナル ヨガ	子ども スイミング	16:30~16:45 ラディカル ヨガ	子ども スイミング	16:30~16:45 オリジナル エアロ	16:30~16:45 X55	16:30~16:45 X55	16:30~16:45 オキシジェノ	16:00		
	16:45~17:15 オリジナル ヨガ	17:00~17:30 オリジナル ヨガ					(Aクラス) 15:40~16:40	ハイパーC	(Aクラス) 17:00~17:30	(Aクラス) 15:40~16:40	ELEVEN	(Aクラス) 17:00~17:30	(Aクラス) 17:00~17:30	(Aクラス) 17:00~17:30	(Aクラス) 17:00~17:30	(Aクラス) 17:00~17:30	16:00	
17:00	17:30~18:00 ラテンダンス	18:15~18:45 ファイドウ					休 館	(Bクラス) 16:50~17:50	ファイドウ	(Bクラス) 16:50~17:50	オキシジェノ	(Bクラス) 16:50~17:50	ストレッチ	プールプログラム 定員15名				17:00
	18:00	18:30~19:00 ファイドウ						(Cクラス) 18:00~19:00	オキシジェノ	(Cクラス) 18:00~19:00	(Cクラス) 18:00~19:00	ファイドウ	(Cクラス) 18:00~19:00	ファイドウ	講師プログラム 定員15名 ※ストレッチポール 定員9名 ご予約は希望教室開催日時の7日前より			
19:00	19:00~20:00 HIP HOP ダンス(初級) <RIKO>	19:30~20:00 4泳法(初級) 背泳ぎ	休 館					19:15~19:30 ELEVEN	19:30~20:00 4泳法(中級) クロール	19:15~19:30 X55	19:30~20:00 水中歩行	19:15~19:30 ハイパーC	19:30~20:00 4泳法(上級) 平泳ぎ	19:15~19:30 ハイパーC	19:30~20:00 ハイパーC	19:15~19:30 ハイパーC	19:00	
	20:00	20:15~20:30 ハイパーC						20:15~20:45 X55	20:15~20:45 X55	20:15~20:45 ハイパーC	20:15~20:45 ハイパーC	20:15~20:45 ハイパーC	20:15~20:45 ELEVEN	20:15~20:45 ELEVEN	20:15~20:45 ELEVEN	20:15~20:45 ELEVEN	20:15~20:45 ELEVEN	20:00
<p>各プログラム開始30分前より 2Fロビーの予約表に ご自身の登録No.をご記入ください 関節痛対策水中運動(¥500) お申し込みはフロント窓口まで</p>																		