

ミズノウエルネス大淀 プール&スタジオ サービスプログラム表

2024年 7~9月

時間	月/Mon		火/Tue	水/Wed		木/Thu		金/Fri		土/Sat		日/Sun		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	毎週 火曜日 全館 休館日		10:15~11:15 太極舞 (ちひろ IR)		10:15~11:00 ZUMBA ゴールド (篠田 IR)		10:30~11:15 初級 エアロ (岸岡 IR)	※	子ども スイミング (A①クラス)	※	子ども スイミング ストレッチング	10:00	
		10:45~11:45		10:30~11:15 有料教室 関節痛対策 水中運動(前田)	11:00~11:30	11:25~11:55 ボディワーク エクササイズ (ちひろ IR)	11:15~11:45 水中歩行	11:15~11:45 ラテンダンス	11:00~11:30 水中歩行	11:30~12:00	9:20~10:20 (A②クラス)	10:30~11:00 ユーバウンド	11:15~11:45 (Aクラス)		11:15~11:45 ユーバウンド
11:00	水中歩行				11:30~12:15 アクアビクス (前田 IR)	12:00~12:30 太極舞(初級) (ちひろ IR)	12:00~12:30 クロール (初級)	12:00~12:45 オキシジェノ	12:00~12:30 背泳ぎ (初級)	12:15~12:45 メガダンス	10:30~11:30 (Bクラス)	12:00~12:30 X55	11:10~12:10 (Cクラス)	オリジナル エアロ	11:00
		12:00~12:30			12:45~13:00 ストレッチング	12:45~13:15 オキシジェノ		13:00~13:30 ユーバウンド		13:00~13:45 フリープラス	11:40~12:40 (Cクラス)	13:00~13:30 オリジナル エアロ	12:20~13:20	13:00~13:30 ユーバウンド	
12:00	バタフライ	オキシジェノ			13:15~13:45 メガダンス	13:30~14:00 ラテンダンス	13:15~13:45 平泳ぎ	13:45~14:15 メガダンス		14:00~14:30 ヨガ リラックス (村島 IR)	12:50~13:50 (Cクラス)	13:45~14:15 エアロ		13:45~14:15 ユーバウンド	12:00
		12:45~13:00 ストレッチング			14:00~14:15 フリープラス	14:00~14:30 ラテンダンス		14:30~15:00 フリープラス		14:00~14:30 スタッフ レッスン	14:30~15:00 新	14:30~15:00 オキシジェノ		14:30~15:15 X55	
13:00		13:15~13:45 メガダンス			14:15~15:00			15:15~15:45 スタッフ レッスン		15:00~15:30 新しいスイム	14:50~15:20 新	14:30~15:00 ユーバウンド		14:30~15:15 ポール ストレッチ (松村 IR)	13:00
		14:00~14:30 シニアフィットネス			15:15~15:45 オキシジェノ			15:15~15:45 ファイドウ		15:45~16:30 ファイドウ		15:45~16:30 新しいスイム			
14:00	背泳ぎ	ファイドウ			16:00~16:30 子ども スイミング (Aクラス)	16:00~16:30 ユーバウンド		16:00~16:15 ストレッチング	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	14:00
		15:15~15:45 オキシジェノ			16:00~16:30 子ども スイミング (Aクラス)	16:00~16:30 ユーバウンド		16:30~17:15 ストレッチング	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	
15:00		16:00~16:30 ラテンダンス			17:00~17:30 (Aクラス)	17:00~17:30 オキシジェノ		17:30~18:00 オリジナル エアロ	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:00
		17:00~17:30 ファイドウ			17:00~17:30 (Aクラス)	17:00~17:30 オキシジェノ		18:15~18:45 オリジナル エアロ	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	
16:00		18:00~18:45 オキシジェノ			17:30~18:00 (Bクラス)	17:45~18:15 ELEVEN		18:30~19:00 オリジナル エアロ	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	16:00
		18:00~18:45 オキシジェノ			17:30~18:00 (Bクラス)	17:45~18:15 ELEVEN		18:30~19:00 オリジナル エアロ	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	
17:00		19:00~19:45 平泳ぎ		18:00~19:00 (Cクラス)	18:30~18:45 ストレッチング		19:00~19:30 オリジナル エアロ	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	17:00	
		19:00~19:45 平泳ぎ		18:00~19:00 (Cクラス)	18:30~18:45 ストレッチング		19:00~19:30 オリジナル エアロ	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム		
18:00		20:15~20:30 ユーバウンド		19:15~19:45 バタフライ	19:45~20:15 ハイパーC		ボディコンディショニング (岸岡IR)	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	18:00	
		20:15~20:30 ユーバウンド		19:15~19:45 バタフライ	19:45~20:15 ハイパーC		ボディコンディショニング (岸岡IR)	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム		
19:00	平泳ぎ	メガダンス		19:45~20:15 ハイパーC			ボディコンディショニング (岸岡IR)	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	19:00	
		20:15~20:30 ユーバウンド		19:45~20:15 ハイパーC			ボディコンディショニング (岸岡IR)	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム		
20:00		20:15~20:30 ユーバウンド		19:45~20:15 ハイパーC			ボディコンディショニング (岸岡IR)	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	20:00	
		20:15~20:30 ユーバウンド		19:45~20:15 ハイパーC			ボディコンディショニング (岸岡IR)	子ども スイミング (Aクラス)	オキシジェノ	15:40~16:40 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム	15:45~16:30 新しいスイム		

色んな泳法で泳ぎます

※土・日曜日子ども水泳 A①・Aクラスの参加者と保護者のみ、開館時間前に入館して頂けます。一般の会員様は10時からの入館となります。

プール教室プログラム 制限なし(予約なし)
ズンバ&エアロ、太極舞&ボディワークエクササイズ 25名
ヨガ 20名、ポールストレッチ 15名まで
ご予約は希望教室開催日時の7日前より
※予約表は、ご自身でご記入いただけます。
(お電話の際はスタッフが代筆いたします。)

スタッフレッスン・ストレッチ 20名 VRLレッスン 25名
※ユーバウンド(トランポリン使用) 8名まで
(予約方法)開始30分前~2Fジムカウンターの予約表
にご自身の登録Noをご記入ください。
月曜10時からのストレッチは祝日の場合は休講
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