

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

2025年 1~3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 (Aクラス)	10:00	
	11:00	11:00~11:30 水中歩行		10:30~11:15 ※有料教室 関節痛対策 水中運動(前田)	11:00~11:30 水中歩行	11:25~11:55 ボテワーク エクササイズ (ちひろ IR)	11:15~16:00 水中歩行	11:00~11:30 水中歩行	11:30~12:45 VR	11:30~12:45 VR	9:20~10:20 子ども スイミング (A②クラス)	10:30~11:00 ユ-バウンド	10:30~11:00 子ども スイミング (Aクラス)	10:30~11:00 オキシジェノ	11:00
12:00	12:00~12:30 背泳ぎ (初級)	VR リクエスト ※2Fジム スタッフに お声掛け 下さい。		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 バタフライ (初級)	VR リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	12:00~12:30 クロール	12:00~12:30 リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	12:00~12:30 リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	10:30~11:30 (Bクラス)	12:00~12:30 X55	11:15~11:45 (Bクラス)	12:00~12:30 オリジナル エアロ	12:00
	13:00	13:15~13:45 クロール		13:30~14:00 オリジナル エアロ	12:45~16:00 VR リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	13:15~13:45 背泳ぎ		13:00~13:45 リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	13:00~13:45 ヨガ リラクッ クス (村島 IR)	13:00~13:45 リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	13:00~13:45 リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	11:40~12:40 (Cクラス)	13:00~13:30 オリジナル エアロ	12:20~13:20 (Cクラス)	13:00~13:30 ユ-バウンド
14:00		14:15~14:45 スタッフ レッスン							14:00~14:30 スタッフ レッスン	14:00~14:30 スタッフ レッスン	12:50~13:50 (Cクラス)	13:45~14:15 オキシジェノ		13:45~14:15 X55	14:00
		15:00~15:30 ファイドウ							14:45~16:00 VR リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	14:45~16:00 VR リクエスト ※2Fジ ムスタッ フにお声 掛け下 さい。	14:50~15:20 ユ-バウンド	14:30~15:00 ユ-バウンド		14:30~15:15 ボール ストレッチ (松村 IR)	15:00
16:00		15:45~16:15 オキシジェノ			16:15~16:45 子ども スイミング				16:15~16:45 子ども スイミング	16:15~16:45 子ども スイミング	15:50~16:30 すいすいスイム	15:45~16:30 ヨガ リラクッ クス (村島 IR)	※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。		16:00
		16:30~17:00 ラテンダンス			(Aクラス)	17:00~17:30 ユ-バウンド			(Aクラス)	17:00~17:30 ファイドウ					17:00
17:00		17:15~17:45 ファイドウ			(Bクラス)	17:00~17:30 オキシジェノ			(Bクラス)	17:00~17:30 ユ-バウンド	プール教室プログラム 制限なし(予約なし)				17:00
		18:00~18:45 オキシジェノ			(Cクラス)	17:45~18:15 ELEVEN			(Cクラス)	17:45~18:15 オキシジェノ	ズンバ&エアロ、太極舞&ボテワークエクササイズ 25名 ヨガ 20名、ボールストレッチ 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。)				18:00
19:00	19:15~19:45 すいすいスイム	19:00~19:45 メガダンス			18:30~18:45 ストレッチング	18:00~19:00 ユ-バウンド			18:30~19:00 メガダンス	18:00~19:00 フリープラス	スタッフレッスン・ストレッチ 20名 VRレッスン 25名 ※ユ-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。				19:00
		20:15~20:30 ユ-バウンド			19:00~19:30 ユ-バウンド	19:15~19:45 クロール	19:15~19:45 平泳ぎ		19:15~19:45 ファイドウ	19:15~19:45 バタフライ	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) お申込みはフロント窓口まで				20:00
20:00					19:45~20:15 ハイパーC			19:45~20:30 ボディコンディショニング (岸岡IR)		20:00~20:30 オキシジェノ					