

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 4~6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		10:15~11:00		10:00 オキシジェノ	※		※		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)	太極舞 (ちひろ IR)	11:00~11:30	ZUMBA ゴールド (篠田 IR)	11:00~11:30	初級 エアロ (岸岡 IR)	※ 子ども スイミング (A①クラス)	10:30~11:00	※ 子ども スイミング	10:30~10:45 ストレッチング		
11:00	11:00~11:30 水中歩行			11:30~12:15	11:25~11:55 ボテワーク エクササイズ (ちひろ IR)	11:15~11:45 水中歩行	オリジナル エアロ	11:30~12:00	ユーバウンド	9:20~10:20	11:15~11:45	(Aクラス)	11:15~11:45	11:00	
	12:00~12:30	12:00~12:30		アクアビクス (前田 IR)	12:00~12:30	12:00~12:30	12:00~12:45	12:00~12:30	ユーバウンド	(A②クラス)	10:30~11:30	12:00~12:30	(Bクラス)		12:00~12:30
12:00	12:00~12:30 背泳ぎ (初級)	オキシジェノ			12:00~12:30	12:45~13:15 太極舞(初級) (ちひろ IR)	バタフライ	オキシジェノ	クロール (初級)	12:15~12:45 メガダンス	(Bクラス)	X55	11:10~12:10	オリジナル エアロ	12:00
		12:45~13:00			12:45~13:15					フリープラス	11:40~12:40		(Cクラス)	13:00~13:30	
13:00		13:15~13:45 メガダンス			13:30~14:00	13:30~14:00	13:45~14:15			13:00~13:45 ヨガ リラックス (村島 IR)	(Cクラス)	オリジナル エアロ		ユーバウンド	13:00
		14:00~14:15			ラテンダンス	14:00~14:30	14:30~15:00			14:00~14:30				X55	
14:00	14:00~14:30 バタフライ	14:30~15:00 ファイドウ			14:15~14:30		14:30~15:00			14:50~15:20				14:30~15:15	14:00
		15:15~15:45			14:45~15:00		スタッフ レッスン			15:00~15:30				ボール ストレッチ (松村 IR)	
15:00		16:00~16:30			15:15~15:45					15:45~16:30				15:45~16:30	15:00
		17:00~17:30			15:45~16:15		15:45~16:15			15:45~16:30				※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		17:00~17:30			16:00~16:30	子ども スイミング	16:30~17:15	子ども スイミング	16:30~17:15	15:40~16:40	17:00~17:30	17:00~17:30		16:00	
		18:00~18:45			17:00~17:30	(Aクラス)	17:00~17:30	(Aクラス)	15:40~16:40	ユーバウンド					
17:00		18:00~18:45		17:45~18:15	(Bクラス)	17:45~18:15	(Bクラス)	16:50~17:50	17:45~18:15	17:45~18:15	17:45~18:15		17:00		
		19:00~19:45		18:00~19:00	(Cクラス)	18:30~19:00	(Cクラス)	18:00~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00		18:00		
18:00		19:00~19:45		18:30~18:45	18:00~19:00	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:15~19:45	19:15~19:30	19:15~19:30		19:00		
	19:00	19:00~19:45		19:00~19:30	19:45~20:15	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:15	19:45~20:15	19:45~20:15		19:00		
19:00	19:00	19:00~19:45		19:15~19:45	ユーバウンド	19:15~19:45	ユーバウンド	19:15~19:45	19:15~19:30	19:15~19:30	19:15~19:30		19:00		
		20:15~20:30		19:45~20:15	ハイパーC	19:45~20:15	ハイパーC	19:45~20:15	19:45~20:15	19:45~20:15	19:45~20:15		19:00		
20:00		ユーバウンド											20:00		
													20:00		

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。)

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) 7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