

# ミズノウエルネス大淀 プール&スタジオレッスンプログラムタイムテーブル 2021年10～12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		10:30~11:00 ストレッチ	休館日	10:30~11:15 ☆有料レッスン 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	10:30~11:15 ZUMBA ゴールド 〈篠田〉	11:00~11:30	10:30~11:15 初級 エアロ 〈岸岡〉	子ども スイミング	子ども スイミング	子ども スイミング	10:00~11:00 (Aクラス)	10:00	
11:00	11:30~12:00 水中歩行			11:30~12:00 4泳法(初級) 背泳ぎ	11:25~12:15 太極舞 初級 〈ちひろ〉	4泳法(中級) クロール			水中歩行		(Aクラス) 10:30~11:30		(Aクラス) 10:00~11:00		11:00
12:00		12:30~13:00 ストレッチ							12:00~12:30 4泳法(中級) 平泳ぎ	12:15~13:00			12:15~12:30 ストレッチング		12:00
13:00	13:15~13:45 4泳法(初級) クロール				13:00~13:30 メガダンス			13:00~13:30 オリジナル エアロ		12:15~13:00 フラダンス 〈えみ〉			13:00~13:30 オキシジェン		13:00
	14:00~14:45				14:00~14:30			14:00~14:45		13:40~14:25 ヨガ リラックス 〈吹田〉					
14:00	14:15~14:30 アクアビクス 〈下條〉	14:15~14:30 ストレッチング			14:15~14:45 オキシジェン	14:15~14:45 4泳法(上級) 背泳ぎ		14:15~14:45 オリジナル ヨガ							14:00
		15:00~15:30												14:30~15:15 ストレッチ ボール 〈松村〉	
15:00		15:00~15:30 ファイドウ										15:00~15:30 4泳法(上級) バタフライ			15:00
													15:45~16:30 ヨガ リラックス 〈村島〉		15:00
16:00					子ども スイミング		子ども スイミング	子ども スイミング	子ども スイミング						16:00
					(Aクラス) 15:40~16:40	17:00~17:30 オリジナル ヨガ	(Aクラス) 15:40~16:40	17:00~17:30 オキシジェン	(Aクラス) 15:40~16:40	17:00~17:30 ユーバウンド					17:00
17:00		18:00~18:30			(Bクラス) 16:50~17:50	18:00~18:30	(Bクラス) 16:50~17:50		(Bクラス) 16:50~17:50	18:00~18:45	<b>プール教室 参加定員を15名とさせていただきます</b> 有人教室 10名 ※ストレッチボール 9名 ご予約は7日前の希望の教室開始時刻より ストレッチは15名までとし、ご予約は当日30分前に 2Fの予約表にご記入ください				17:00
18:00		19:00~20:00 メガダンス			(Cクラス) 18:00~19:00	18:00~18:30 メガダンス	(Cクラス) 18:00~19:00	18:15~18:30 ストレッチング	(Cクラス) 18:00~19:00	19:00~19:30 オリジナル ヨガ					
19:00	19:30~20:00 4泳法(初級) クロール	19:00~20:00 HIP HOP ダンス 初級 〈RI KO〉			19:15~19:30 ストレッチング	19:15~19:30	19:30~20:00 4泳法(中級) バタフライ	19:00~19:30 ファイドウ	19:30~20:00 4泳法(初級) 平泳ぎ	19:15~19:30 ストレッチング					19:00
20:00															20:00

**※**  
 パーチャル 15名  
 ユーバウンドはランポリ使用の為 10名  
 《パーチャル予約方法》  
 各レッスン当日30分前より2Fにて予約表に  
 ご自身の登録NOをご記入ください  
 定員になり次第、締め切りとさせていただきます

**【関節痛対策水中運動】**  
 水曜/10:30~11:15 フロントにお申し込み下さい  
 2021年10月～定期会員の方も有料(¥500)となります