

2020年度プール&スタジオ プログラム


施設入退館時間 月～金 6:30～22:00 土曜 6:30～20:00 日曜 10:00～17:30 祝日 6:30～17:30 ※木曜は定例休館日です。 事務手続受付時間は上記と異なります		月		火		水		金		土				
		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			
6:30	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	フリースイミング	スタジオ使用 OK	6:30			
7:00											7:00			
8:00											8:00			
9:00											9:00			
日														
10:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	OXIGENO 10:00(45) 中北瑛美	スマートマット トレーニング 9:50(60) 水王智子	ベビー 10:00(45)	パレエコンディショニング 10:00(40) 秋山憂美	エアロ&コンディショニング 10:00(40) 中道マリ		フリースイミング	スタジオ使用 OK	10:00			
11:00	<月> 6:30～9:00 10:00～15:20 19:00～22:00 <火～金> 6:30～9:00 10:00～15:20 18:30～22:00 <土曜> 6:30～9:00 10:00～14:20 18:30～20:00 <日曜> 10:00～17:00 <祝日> 6:30～9:00 10:00～15:20 ※土曜日が祝日の場合は 14:20までとなります	リフレッシュヨガ 11:00(45) 崎元宏美	ウォーキング 11:00(30) 鎌田記代美 & アイデンティティ 11:30(15) 鎌田記代美	初中級エアロ 11:00(45) 築山茂雄	プールdeすいすい 11:15(45) 原頭美智	FIGHT DO 10:55(45) 水野佑紀	プールdeすいすい 11:15(45) 井筒嗣子	ZUMBA 11:00(40) MIKA	オリジナルアクア 11:15(45) 原頭美智	オリジナルアクア 11:15(45) 原頭美智	11:00			
12:00		スタジオ使用 OK	パレエクスサイズ 12:00(60) 秋山憂美			初中級ステップ 11:55(45) 福川美智代		ダンスベーシック 12:00(40) 多賀谷富美	アーティストィックスイミング 12:10(60) 清洲照子	ボールコンディショニング 12:00(45) 明尾久美子	ミットアクア 12:00(45) 原頭美智	リフレッシュダンス 12:00(60) 吉永左知子	12:00	
13:00						はじめての ハワイアンフラ 12:55(45) Nanlin Kaoli	骨格調整 トレーニング 13:00(60) 位田香里		気功 13:00(45) 田中明美			レベルアップ 太極拳 13:00(60) 武田節子	13:00	
14:00		初中級エアロ 14:00(45) 福川美智代	プールdeすいすい 13:30(45) 間あい	ポテコンディショニング 13:30(20) 位田香里	顔付け&ウォーキング 13:30(20) 丸山邦代	ショートアクア 14:00(30) 丸山邦代		はじめてエアロ 14:00(30) 中北瑛美	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子	健康水中運動 13:40(40) 赤瀬けい子		ボールトレーニング 14:10(45) 橋本麻友子	14:00	
15:00	フリースイミング	10・12・2月 リフレッシュヨガ 11・1・3月 ボールトレーニング 15:00(45) 福川美智代	15:20	やさしいステップ 14:50(40) 竹内勇		やさいエアロ 14:30(40) 赤穂由弥	アクアプラス 14:30(30) 崎元宏美	ピラティス 14:45(30) 位田香里				ZUMBA 15:10(40) 富永(晶山)美枝子	15:00	
16:00		スタジオ使用 OK	幼少年 アクアティッククラブ	Wリングストレッチ 15:45(30) 竹内勇	幼少年 アクアティッククラブ	ABC体操 15:25(30) スタッフ	幼少年 アクアティッククラブ	リフレッシュヨガ 15:30(40) MIKA	幼少年 アクアティッククラブ	幼少年 アクアティッククラブ	スマートマット トレーニング 15:00(60) 水王智子	幼少年 アクアティッククラブ	KIDS DANCE 16:30～18:30	16:00
17:00			会員の方は ご利用いただけ ません			アロマストレッチプラス 16:10(30) スタッフ	会員の方は ご利用いただけ ません	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		会員の方は ご利用いただけ ません	17:00	
18:00	ファミリースイミング		スタジオ使用 OK			スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK		アロマストレッチプラス 19:00(20) 中本悠	18:00	
19:00	★ 有料プログラムです。 詳細は別紙をご覧ください。 ▲ 無料プログラムです(申込が必要)。 内容は館内ポスターをご参照ください。 ③階 3階多目的ルームで行います。 👣 シューズはいりません。 👏 ミットが必要です。 😊 幼少年プログラムです。 🏊 ポールを使います。 🏊 ポールを使います。		ミットアクア 19:15(45) 原頭美智	ヨガ 19:00(50) 隅野和枝		OXIGENO 19:30(45) 安宅由佳子	プールdeすいすい 19:15(45) 阿野麻里子	エアロ&コンディショニング 19:30(45) 中北瑛美		プールdeすいすい 19:15(45) 村田明男	筋調整ヨガ 19:20(60) 庄野栄美		19:00	
20:00				Wリングコンディショニング 20:30(45) 原頭美智		X55 20:30(45) 安宅由佳子		FIGHT DO 20:30(45) 水野佑紀					20:00	
21:00			スタジオ使用 OK			スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK			21:00	
22:00														

注意: プログラムの途中退室は、ご連絡ください。

内容の記載上、時間を短縮表示しています。

プログラムのご予約はこちら↓↓

※プログラムのご参加にはお申込み
が必要です。右記二次元バー
コードよりご登録・参加予約へお進
みください。
※詳しくは裏面をご覧ください。



西神戸YMCA学園都市