

# 2023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
10:00	プール	スタジオ	リトル 9:15(45)	スタジオ使用 OK	リトル 9:15(45)	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	リトル 9:15(45)	スタジオ使用 OK	10:00
11:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	ベビー 10:00(45)	スタジオ使用 OK	ベビー 10:00(45)	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	ベビー 10:00(45)	スタジオ使用 OK	11:00
12:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	スマートマット トレーニング 9:50(60) 水王智子	スタジオ使用 OK	スマートマット トレーニング 9:50(60) 水王智子	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スマートマット トレーニング 9:45(60) 丸山邦代	スタジオ使用 OK	12:00
13:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	ウオーキング 11:00(30) 鎌田記代美 & アイデンダ 11:30(15) 鎌田記代美	スタジオ使用 OK	ウオーキング 11:00(30) 鎌田記代美 & アイデンダ 11:30(15) 鎌田記代美	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	ウオーキング 11:00(30) 鎌田記代美 & アイデンダ 11:30(15) 鎌田記代美	スタジオ使用 OK	13:00
14:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	初中級エアロ 11:00(45) 築山茂雄	スタジオ使用 OK	初中級エアロ 11:00(45) 築山茂雄	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	初中級エアロ 11:00(45) 丸山邦代	スタジオ使用 OK	14:00
15:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	バレエエクササイズ 12:00(60) 秋山愛美	スタジオ使用 OK	バレエエクササイズ 12:00(60) 秋山愛美	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	バレエエクササイズ 12:00(60) 丸山邦代	スタジオ使用 OK	15:00
16:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	背骨コンディショニング 13:15(45) 本間幹奈	スタジオ使用 OK	背骨コンディショニング 13:15(45) 本間幹奈	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	背骨コンディショニング 13:15(45) 丸山邦代	スタジオ使用 OK	16:00
17:00	フリースイミング	スタジオ使用 OK	コアトレ 14:15(30) 竹内勇	スタジオ使用 OK	コアトレ 14:15(30) 竹内勇	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	コアトレ 14:15(30) 丸山邦代	スタジオ使用 OK	17:00
18:00	ファミリースイミング	スタジオ使用 OK	やさしいステップ 15:00(40) 竹内勇	スタジオ使用 OK	やさしいステップ 15:00(40) 竹内勇	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	やさしいステップ 15:00(40) 丸山邦代	スタジオ使用 OK	18:00
19:00	ファミリースイミング	スタジオ使用 OK	WRリングストレッチ 15:55(30) 竹内勇	スタジオ使用 OK	WRリングストレッチ 15:55(30) 竹内勇	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	WRリングストレッチ 15:55(30) 丸山邦代	スタジオ使用 OK	19:00
20:00	ファミリースイミング	スタジオ使用 OK	幼少年 アクアティッククラブ	スタジオ使用 OK	幼少年 アクアティッククラブ	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	スタジオ使用 OK	幼少年 アクアティッククラブ	スタジオ使用 OK	20:00
21:00	ファミリースイミング	スタジオ使用 OK	会員の皆様はご利用いただけません	スタジオ使用 OK	会員の皆様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	会員の皆様はご利用いただけません	スタジオ使用 OK	21:00
22:00	ファミリースイミング	スタジオ使用 OK	会員の皆様はご利用いただけません	スタジオ使用 OK	会員の皆様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	会員の皆様はご利用いただけません	スタジオ使用 OK	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が必要で、右記二次元バーコードより登録・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