平成31年 **3月～ タイムスケジュール**

【営業時間】平日10:30～22:00 土曜11:00～18:30

☎026-241-0092 長野ドルフィンスイミングスクール中央校 アクアフィットネスクラブながの

月曜日

スタジオ

10:30オープン

※定員：１０人（受付にて整理券）

中級ステップ
10:45～11:15(30分)
柳澤よう子 ★

エアロチャレンジ
11:20～12:10(50分)
柳澤よう子 ★★

ビューティーバレエストレッチ
12:20～13:05(45分)
小川愛

入門ステップ&エアロスタート
13:15～14:05(50分)
若月幸代

ストレッチ
14:10～14:40(30分)
若月幸代

☆AQUA DREAM STARS☆
(楽しくダンスコース)
☆16:45～17:30
(チャレンジコース)
☆17:40～18:25
南波直美

エアロチャレンジ
20:20～21:10(50分)
NAO ★★

プール

12:00オープン

スペシャルバタフライ
14:00～14:45(45分)
池島華奈 ★★

子供スイミングスクール
(キッズコース)
☆16:40～17:25
(ジュニア／上級コース)
☆17:30～18:25
(選手コース)
18:30～20:30
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

火曜日

スタジオ

10:30オープン

朝ヨガ
11:15～12:15(60分)
小島美奈子

エアロスタート
12:25～13:10(45分)
小島美奈子

ポールリラックス
13:15～13:35(20分)
牧野真紀

バレエリトミック
☆16:15～17:00
黒岩あずさ
年少～年長クラス

クラシックバレエ
☆17:00～18:00
黒岩あずさ
小学生クラス

ジャズダンス
18:10～19:10(60分)
鈴木一衣 ★

リトモス
20:15～21:15(60分)
早川泰代 ★

プール

ベビースイミングスクール
☆10:40～11:30
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

12:10オープン

※定員：２０人

アクアビクス
14:00～14:25(25分)
和田淳子

筋トレストレッチ
14:25～14:55(30分)
和田淳子

中級スイミング
14:55～15:40(45分)
滝沢友基 ★

子供スイミングスクール
(キッズコース)
☆16:40～17:25
(ジュニア／上級コース)
☆17:30～18:25
(選手コース)
18:30～20:30
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

水曜日

スタジオ

10:30オープン

全身シェイプ
10:45～11:05(20分)
遠山玲

カーディオキック
11:05～11:50(45分)
遠山玲 ★

ヨガストレッチ
11:55～12:45(50分)
笠井恵美子

ズンバゴールド
12:55～13:40(45分)
笠井恵美子

エアロチャレンジ
13:55～14:45(50分)
NAO ★★

エアロベーシック
19:40～20:30(50分)
荒井恵美子 ★

ズンバ
20:40～21:30(50分)
KAYE

プール

12:00オープン

プールサイドシェイプ
14:15～14:35(20分)
和田淳子

アクアビクス
14:40～15:10(30分)
和田淳子

シェイプアップスイム
15:10～16:10(60分)★
池島華奈 ★

子供スイミングスクール
(キッズコース)
☆15:40～16:25
(ジュニアコース)
☆16:35～17:25
(上級コース)
☆17:30～18:25
(選手コース)
☆17:30～19:30
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

(大人会員の方)・大人コースは19:30から利用可となります。

有酸素運動
20:30～21:00(30分)
滝沢友基

木曜日

スタジオ

10:30オープン

エアロチャレンジ
10:45～11:35(50分)
はつみ ★★

マットサイエンス
11:40～12:00(20分)
はつみ

ヨガストレッチ
12:10～13:00(50分)
宮下知子

ベリーシェイプ
13:10～13:40(30分)
牧野真紀

ポールリラックス
13:50～14:10(20分)
牧野真紀

※定員：２０人

ズンバ
20:10～20:55(45分)
hide

プール

12:00オープン

ライフアップスイム
13:45～14:30(45分)
清水 理絵子 ★～★★

ロートレ
14:30～15:00(30分)
和田淳子

子供スイミングスクール
(キッズコース)
☆16:40～17:25
(ジュニアコース)
☆17:30～18:25
(上級コース)
☆18:30～19:25
(選手コース)
18:30～20:30
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

ライフアップスイム
20:30～21:15(45分)
渋川努 ★～★★

金曜日

スタジオ

10:30オープン

ヨガストレッチ
12:00～12:50(50分)
牧野真紀

エアロスタート
13:00～13:45(45分)
NAO

全身シェイプ
13:50～14:10(20分)
NAO

プール

ベビースイミングスクール
☆10:40～11:30
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

12:10オープン

ひざ腰けんこう運動
14:00～14:30(30分)
滝沢友基

初級スイミング
14:30～15:15(45分)
和田淳子

中級スイミング
14:30～15:20(50分)
滝沢友基 ★★

子供スイミングスクール
(キッズコース)
☆16:40～17:25
(ジュニアコース)
☆17:30～18:25
(上級コース)
☆18:30～19:25
(選手コース)
18:30～20:30
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

あなたもきっとマスターズ!!
20:30～21:30(60分)
滝沢友基 ★～★★

土曜日

スタジオ

11:00オープン

コアトレーニング
11:40～12:10(30分)
KAYE

エアロスタート
12:20～13:05(45分)
KAYE

18:15クローズ

プール

12:00オープン

ベビースイミングスクール
☆11:00～11:50
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

カンタンスイミング
12:15～13:00(45分)
清水理絵子 ★

(大人会員の方)・土曜日に限り12:00～15:00までの ご利用となります。

15:00クローズ

子供スイミングスクール
(キッズコース)
☆14:00～15:00
(ジュニアコース)
☆15:00～16:00
(ジュニアコース)
☆16:00～17:00
(選手コース)
☆17:00～18:30
(社)日本スイミングクラブ協会認定インストラクター

21:45クローズ

《大人会員様プールご利用時間の注意m(. __.)m》・・・月、火、木、金曜は16:30～20:00の間、水曜は16:30～19:10の間、土曜は15:00以降は子供スイミングの為ご利用はできません。

痩せるだけじゃ健康になれない
痩せるだけじゃ綺麗になれない
素敵な筋肉をつけましょう！

〒381-0044
長野県長野市中越1－3－48
http://www.dolphin-aqua.co.jp

→運動初心者の方も安心して受講できます。

ビジター：1,000円(税別)
（１回券/全施設利用可能）