

5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
アウェアフィットネスクラブ ながの

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	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	プール	
	10:30オープン		10:30オープン		10:30オープン		10:30オープン		10:30オープン				
11:00	中級ステップ 10:45~11:15(30分) 柳澤よう子 ★	※定員：10人		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	全身シェイプ 10:45~11:05(20分) 遠山鈴		エアロチャレンジ 10:45~11:35(50分) はつみ ★★		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		11:00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	
12:00	エアロチャレンジ 11:20~12:10(50分) 柳澤よう子 ★★	12:00オープン	朝ヨガ 11:10~12:05(55分) 小島美奈子	12:10オープン	ヨガストレッチ 11:55~12:45(50分) 壺井恵美子	12:00オープン	マットサイエンス 11:40~12:00(20分) はつみ	12:00オープン				ヨガストレッチ 12:00~12:50(50分) 牧野真紀	コアトレーニング 11:40~12:10(30分) KAYE
13:00	ピュートイバレエストレッチ 12:20~13:05(45分) 小川愛		エアロスタート 12:15~13:10(55分) 小島美奈子		ズンバゴールド 12:55~13:40(45分) 壺井恵美子		ヨガストレッチ 12:10~13:00(50分) 宮下知子		エアロスタート 13:00~13:45(45分) NAO			カンタンスイミング 12:15~13:00(45分) 清水理絵子 ★	
14:00	入門ステップ&エアロスタート 13:15~14:05(50分) 若月幸代		リトモス 13:20~14:10(50分) 南波直美 ★		エアロチャレンジ 13:55~14:45(50分) NAO ★		ベリーシェイプ 13:10~13:40(30分) 牧野真紀		エアロスタート 13:00~13:45(45分) NAO			ひざ腰けんこう運動 14:00~14:30(30分) 滝沢友基	
15:00	ストレッチ 14:10~14:40(30分) 若月幸代	スペシャルバタフライ 14:00~14:45(45分) 池島華奈 ★	コアトレーニング 14:15~14:45(30分) 南波直美	アクアピクス 14:00~14:25(25分) 和田淳子	プールサイドシェイプ 14:15~14:35(20分) 和田淳子		ボールリラックス 13:50~14:10(20分) 牧野真紀		ライフアップスイム 13:45~14:30(45分) 清水 理絵子 ★~★★			初級スイミング 14:30~15:15(45分) 和田淳子	(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。
16:00				中級スイミング 14:55~15:40(45分) 滝沢友基 ★									15:00クローズ
17:00	☆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		バレエリトミック ☆16:15~17:00 黒岩あずさ 年少~年長クラス		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				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			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	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
18:00		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	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) ☆17:30~18:25 (選手コース) 鈴木一衣 ★									18:15クローズ
19:00													
20:00					エアロベシック 19:40~20:30(50分) 荒井恵美子 ★								
21:00	エアロチャレンジ 20:20~21:10(50分) NAO ★★		リトモス 20:15~21:15(60分) 早川泰代 ★		ズンバ 20:40~21:30(50分) KAYE		有酸素運動 20:30~21:00(30分) 滝沢友基	ズンバ 20:10~20:55(45分) hide		ライフアップスイム 20:30~21:15(45分) 沢川努 ★~★★		あなたもきつと マスターズ!! 20:30~21:30(60分) 滝沢友基 ★~★★	

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16:30~19:30の間、土曜は15:00以降は子供スイミングの為に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。

ビクター：1,000円(税別)
(1回券/全施設利用可能)