

	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 ※定員：10人		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 ★			ベビースイミング グー 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	キッズスイミング 10:45~11:05(20分) 遊山玲 ★ カーディオキック 11:05~ 11:50(45分) ★ 遠山玲		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 グー 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	
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) 荻井恵美子 ★	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 ★	12:10オープン	コアトレーニング 11:40~12:10(30分) KAYE ★	12:00オープン ベビースイミング 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
13:00	ニュータイプハイレスト レッチ 1 2:20~13:05 (45分) 小山愛 ★		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) 荻井恵美子 ★		ヨガストレッチ 12:10~13:00(50分) 宮下知子 ★		エアロスタート 12:20~13:05(45分) KAYE ★		エアロスタート 12:20~13:05(45分) KAYE ★	
14:00	入門ステップ&エアロス ター 13:15 ~14:05(50分) 若月華代 ★		リトモス 13:15~14:05(50分) 南波直美 ★	アクアピクス 13:45~14:30(45分) 近藤知未 ★		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) 滝沢反基 ★		
15:00	ストレッチ 14:10~14:40(30分) 若月華代 ★	カンタンスイミ ング 14:30~15:15(45分) 清水 理絵子 ★	コアトレーニング 14:10 ~14:30(20分) ★	筋トレストレッチ 14:30~14:55(25分) 和田淳子 ★	エアロチャレン ジ 13:55~ 14:45(50分) NAO ★★	プールサイドシェ イプ 14:15~14:35(20分) ★ アクアピクス 14:40~15:10(30分) 和田淳子 ★		ポールリラックス 13:50~14:10(20分) 牧野真紀 ★	全身シェイプ 13:45~14:05(20分) NAO ★	初級スイミング 14:30~15:15(45分) 和田淳子 ★		
16:00				中級スイミング 14:55~15:40(45分) 滝沢反基 ★				ライフアップスイ ム 13:45~ 14:30(45分) 清水 理絵子 ★~★★		中級スイミング 14:30~15:20(50分) 滝沢反基 ★★		
17:00	☆AQUA DRE AM STARS☆ (チャレンジコース) ★17:15~18:00 南波直美		パレエリトミッ ク ★ 16:15~17:00 南波直美					※定員：20人	ルートレ 14:30~15:00(30分) 和田淳子 ★			
18:00		子供スイミング スクール ★16:40~20:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター	クラシックパレ エ ★ 17:00~18:00 黒岩あずさ 小学生クラス	子供スイミング スクール ★16:40~20:30 (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) ★15:40~19:30 (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)・土曜 日に限り12:00~15:00 までの ご利用となり ます。
19:00			ジャズダンス 18:10~19:10(60分) 鈴木一衣 ★			子供スイミング スクール (大人会員の方)・大人コー スは19:30から利用可となり ます。			子供スイミング スクール ★16:40~20:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター			
20:00						エアロベーシッ ク 19:40~20:30(50分) 荻井恵美子 ★						
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 ★		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) 渋川努 ★~★★		あなたもきっと マスターズ!! 20:30~21:30(60分) 滝沢反基 ★~★★	

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)

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16:30~20:30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ご利用はできません。