

	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 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 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	カーディオキック 11:05~11:50(45分) 遠山玲 ★	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	
13:00	ビューティバリエストレッチ 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		ヨガストレッチ 11:55~12:45(50分) 笠井恵美子		ヨガストレッチ 12:10~13:00(50分) 宮下知子		エアロスタート 12:00~12:50(50分) NAO		エアロスタート 12:20~13:05(45分) KAYE	
14:00	入門ステップ&エアロスタート 13:15~14:05(50分) 若月幸代		リトモス 13:15~14:05(50分) 南波直美 ★		ズンバゴールド 12:55~13:40(45分) 笠井恵美子		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			筋トレ&スイミング 13:00~13:45(45分) 近藤知未
15:00	ストレッチ 14:10~14:40(30分) 若月幸代	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) 南波直美	筋力ストレッチ 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) 和田淳子	ポールリラックス 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 ★★	全身シェイプ 13:45~14:05(20分) NAO	ひざ暖けんこう運動 14:00~14:30(30分) 滝沢友基		
16:00				中級スイミング 14:55~15:40(45分) 滝沢友基 ★		アクアピクス 14:40~15:10(30分) 和田淳子		ルートレ 14:30~15:00(30分) 和田淳子		初級スイミング 14:30~15:15(45分) 和田淳子		
17:00	☆AQUA DREAM STARS☆ (チャレンジコース) ☆17:15~18:00 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							中級スイミング 14:30~15:20(50分) 滝沢友基 ★★		
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 ★	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	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		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 ☆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	18:15クローズ	
19:00												
20:00	エアロチャレンジ 20:20~21:10(50分) NAO ★★				エアロベジック 19:40~20:30(50分) 荒井恵美子 ★	(大人会員の方)・大人コース は19:30から利用可となります。	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 ★~★★		あなたもきつと マスターズ!! 20:30~21:30(60分) 滝沢友基 ★~★★		
21:00				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							

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に利用はできません。
 ※コロナウィルス感染防止の為、夜のスタジオレッスンはしばらく休講となります。月曜夜エアロチャレンジ・水曜夜ズンバは行います。日中のレッスンは赤色の週、青色の週の開講になりますのでご確認ください。