

	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		ベリィシェイプ 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		(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。
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 ★★		15:00クローズ
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	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
19:00			ジャズダンス 18:10～19:10(60分) 鈴木一衣 ★									18:15クローズ
20:00						エアロベーシック 19:40～20:30(50分) 荒井恵美子 ★						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！ 〒981-0044 長野県長野市中越1-3-48 http://www.dolphin-aqua.co.jp
21:00	エアロチャレンジ 20:20～21:10(50分) NAO ★★					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) 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 ★～★★		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。