# 令和3年 4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**

1.3.5週目→チャレンジエアロ
2.4週目→ステップ
祝日・休みはそのままになります

**エアロチャレンジ** ★
11:20～12:10(50分) ★
**中級ステップ**
11:20～12:10(50分) ★
柳澤よう子

中級ステップ
※定員：１０人

**入門ステップ＆エアロスタート**
13:15～14:05(50分)
若月幸代

**ジャズダンス**
14:30～15:30(60分)
鈴木一衣 ★

**エアロチャレンジ**
20:20～21:10(50分)
NAO ★★

### プール

**12:00オープン**

**カンタンスイミング**
14:30～15:15(45分)
清水　理絵子 ★

**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

## 火曜日

### スタジオ

**10:30オープン**

**ポールリラックス**
12:00～12:20(20分)
牧野真紀

**エアロスタート**
12:30～13:25(55分)
小島美奈子

**リトモス**
13:35～14:25(50分)
南波直美 ★

**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

### 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**
13:45～14:30(45分)
近藤知未

**筋トレストレッチ**
14:30～14:55(25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**
☆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

## 水曜日

### スタジオ

**10:30オープン**

**カーディオキック**
10:45～11:30(45分) ★
遠山玲

**エアロチャレンジ**
13:30～14:20(50分)
NAO ★★

**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

**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)・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**
11:00～11:50(50分)
はつみ ★★

**ヨガストレッチ**
12:00～12:50(50分)
宮下知子

**ベリーシェイプ**
13:00～13:30(30分)
牧野真紀

DISCO WORLD
20:10～21:00(50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**
☆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

**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**
12:10～13:00(50分)
牧野真紀

**エアロスタート**
13:10～13:55(45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**
☆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

**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**

**エアロスタート＆ストレッチ**
12:20～13:10(50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

**筋トレ＆スイミング**
13:00～13:45(45分)
近藤知未

(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**
☆14:00～18:30
(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16:30～20:30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。

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）