

	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	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★			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		カーデオキック 10:45~11:30(45分) 遠山玲★		エアロチャレンジ 11:00~11:50(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		12:00オープン		
12:00		12:00オープン		12:10オープン		12:00オープン		12:00オープン		12:10オープン				
13:00			ポールリラックス 12:00~12:20(20分) 牧野真紀					ヨガストレッチ 12:00~12:50(50分) 宮下知子		ヨガストレッチ 12:10~13:00(50分) 牧野真紀		エアロスタート&ストレッチ 12:20~13:10(50分) KAYE	11:00オープン	
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		エアロスタート 12:30~13:25(55分) 小島美奈子					ベリーシェイプ 13:00~13:30(30分) 牧野真紀		エアロスタート 13:10~13:55(45分) NAO			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	
15:00	ジャズダンス 14:30~15:30(60分) 鈴木一衣★	カンタンスイミング 14:30~15:15(45分) 清水 理絵子★	リトモス 13:35~14:25(50分) 南波直美★	アクアビクス 13:45~14:30(45分) 近藤知未		エアロチャレンジ 13:30~14:20(50分) NAO★		ライフアップスイム 13:45~14:30(45分) 清水 理絵子★~★		ひざ腰けんこう運動 14:00~14:30(30分) 滝沢友基			筋トレ&スイミング 12:30~13:15(45分) 近藤知未	
16:00				筋トレストレッチ 14:30~14:55(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		ロートレ 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				中級スイミング 14:55~15:40(45分) 滝沢友基★		アクアビクス 14:40~15:10(30分) 和田淳子				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		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 ☆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	
19:00														
20:00														
21:00	エアロチャレンジ 20:20~21:10(50分) NAO★							DISCO WORLD 20:10~21:00(50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) 滝沢友基★~★	
						ズンバ 20:40~21:30(50分) KAYE								
21:45クローズ														

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：1,100円(税込)
(1回券/全施設利用可能)

《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。