

	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		カーディオキック 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		11:00オープン	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		
			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		
13:00			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		エアロスタート&ストレッチ 12:20～13:10(50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 13:35～14:25(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 14:10～14:40(30分) 近藤知未	筋トレ&スイミング 12:30～13:15(45分) 近藤知未
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★		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		
16:00			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 14:40～15:30(50分) 滝沢友基★		
17:00												
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 ☆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		15:00クローズ
19:00												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
20:00												18:15クローズ
21:00	エアロチャレンジ 20:20～21:10(50分) NAO★				ズンバ 20:15～21:05(50分) KAYE		有酸素運動 20:30～21:00(30分) 滝沢友基		DISCO WORLD 20:10～21:00(50分) hide	ライフアップスイム 20:30～21:15(45分) 渋谷 努★~★		あなたもきっとマスターズ!! 20:30～21:30(60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：1,100円(税込)
 (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。