

	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 <b>エアロチャレンジ</b> ★ 11:20~12:10(50分) <b>中級ステップ</b> 11:20~12:10(50分) 柳澤よう子★			<b>ベビースイミングスクール</b> ☆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	<b>カーディオキック</b> 10:45~11:30(45分) 遠山玲★		<b>エアロチャレンジ</b> 11:00~11:50(50分) はつみ★		<b>ベビースイミングスクール</b> ☆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	<b>ベビースイミングスクール</b> ☆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		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			<b>ポールリラックス</b> 12:00~12:20(20分) 牧野真紀					<b>ヨガストレッチ</b> 12:00~12:50(50分) 宮下知子		<b>ヨガストレッチ</b> 12:10~13:00(50分) 牧野真紀			
												<b>エアロスタート&amp;ストレッチ</b> 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		<b>エアロスタート</b> 12:30~13:25(55分) 小島美奈子					<b>ベリーシェイプ</b> 13:00~13:30(30分) 牧野真紀		<b>エアロスタート</b> 13:10~13:55(45分) NAO			
												<b>筋トレ&amp;スイミング</b> 12:30~13:15(45分) 近藤知未	
15:00	<b>ジャズダンス</b> 14:30~15:30(60分) 鈴木一衣★	<b>カンタンスイミング</b> 14:30~15:15(45分) 清水 理絵子★	<b>リトモス</b> 13:35~14:25(50分) 南波直美★	<b>アクアビクス</b> 13:45~14:30(45分) 近藤知未	<b>エアロチャレンジ</b> 13:30~14:20(50分) NAO★	<b>プールサイドシェイプ</b> 14:15~14:35(20分) 和田淳子	<b>ライフアップスイム</b> 13:45~14:30(45分) 清水 理絵子★~★★	<b>ロートレ</b> 14:30~15:00(30分) 和田淳子					
				<b>筋トレストレッチ</b> 14:30~14:55(25分) 和田淳子		<b>アクアビクス</b> 14:40~15:10(30分) 和田淳子			<b>初級スイミング</b> 14:40~15:25(45分) 和田淳子				
16:00				<b>中級スイミング</b> 14:55~15:40(45分) 滝沢友基★					<b>中級スイミング</b> 14:40~15:30(50分) 滝沢友基★				
17:00													
18:00		<b>子供スイミングスクール</b> ☆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		<b>子供スイミングスクール</b> ☆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		<b>子供スイミングスクール</b> (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		<b>子供スイミングスクール</b> ☆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		<b>子供スイミングスクール</b> ☆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		<b>子供スイミングスクール</b> ☆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			<b>エアロチャレンジ</b> 20:20~21:10(50分) NAO★		<b>ズンバ</b> 20:15~21:05(50分) KAYE		<b>有酸素運動</b> 20:30~21:00(30分) 滝沢友基	<b>DISCO WORLD</b> 20:10~21:00(50分) hide	<b>ライフアップスイム</b> 20:30~21:15(45分) 渋川努★~★★		<b>あなたもきっとマスターズ!!</b> 20:30~21:30(60分) 滝沢友基★~★★		

中級ステップ  
※定員：10人

※定員：20人

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。