令和4年 10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 ★

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 ★

エアロチャレンジ
20:20～21:10(50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

※定員：２０人

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 ★

初中級ステップ
12:30～13:20(50分)
はつみ ★★

初中級ステップ
※定員：１０人

ズンバ
20:15～21:05(50分)
KAYE

プール

12:00オープン

コンディショニング/ドライランド
14:15～14:35(20分)
松澤直哉

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。

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

ディスタンススイム
14:00～14:30(30分)★
清水照汰 ★～★★

ライフアップスイム
14:30～15:00(30分)★
清水理絵子 ★～★★

ロートレ
15:00～15:30(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

スプリント＆パワー
13:45～14:15(30分)★
松澤直哉 ★★～★★

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

アクアビクス
12:30～13:15(45分)
近藤知末

(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

〒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）