

	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 ※定員：10人(受付にて整理券)		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	中級ステップ 10:45~11:15(30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	全身シェイブ 10:45~11:05(20分) 遠山玲		エアロチャレンジ 10:45~11:35(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	エアロチャレンジ 11:20~12:10(50分) 柳澤よう子★★	12:00オープン	朝ヨガ 11:15~12:15(60分) 小島美奈子		カーディオキック 11:05~11:50(45分) 遠山玲★		マットサイエンス 11:40~12:00(20分) はつみ		ポルドフラ 11:00~11:50(50分) みのり		12:10オープン		
13:00	ビューティバリエストレッチ 12:20~13:05(45分) 小川愛		エアロスタート 12:25~13:10(45分) 小島美奈子		ヨガストレッチ 11:55~12:45(50分) 村山ふみ		ヨガストレッチ 12:10~13:00(50分) 宮下知子		ヨガストレッチ 12:00~12:50(50分) 牧野真紀			エアロスタート 12:20~13:05(45分) KAYE	
14:00	入門ステップ 13:15~13:45(30分) 若月幸代		ポールリラックス 13:15~13:35(20分) 牧野真紀	※定員：20人	ズンバゴールド 12:50~13:35(45分) 笠井恵美子		ベリーシェイブ 13:10~13:40(30分) 牧野真紀		エアロスタート 13:00~13:45(45分) NAO			カンタンスイミング 12:15~13:00(45分) 滝沢友基★	
15:00	初級エアロ&ストレッチ 13:55~14:40(45分) 若月幸代	スペシャルバタフライ 14:00~14:45(45分) 池島華奈★		アクアピクス 14:00~14:25(25分) 和田淳子		エアロチャレンジ 13:55~14:45(50分) NAO★		ポールリラックス 13:50~14:10(20分) 牧野真紀		全身シェイブ 13:50~14:10(20分) NAO			ひざ暖けんこう運動 14:00~14:30(30分) 滝沢友基
16:00				筋トレストレッチ 14:25~14:55(30分) 和田淳子		プールサイドシェイブ 14:15~14:35(20分) 和田淳子		※定員：20人					初級スイミング 14:30~15:15(45分) 和田淳子
17:00	☆AQUA DREAM STARS☆ (楽しくダンスコース) ☆16:45~17:30 (チャレンジコース) ☆17:40~18:25 南波直美		バレエリトミック ☆16:15~17:00 黒岩あずさ 年少~年長クラス		中級スイミング 14:55~15:40(45分) 滝沢友基★		アクアピクス 14:40~15:10(30分) 和田淳子		ルートレ 14:30~15:00(30分) 和田淳子				中級スイミング 14:30~15:20(50分) 滝沢友基★★
18:00		子供スイミングスクール (キッズコース) ☆16:40~17:25 (ジュニア/上級コース) ☆17:30~18:25 (選手コース) 18:30~20:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター	クラシックバレエ ☆17:00~18:00 黒岩あずさ 小学生クラス		子供スイミングスクール (キッズコース) ☆15:40~16:25 (ジュニアコース) ☆16:35~17:25 (上級コース) ☆17:30~18:25 (選手コース) ☆17:30~19:30 (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 (キッズコース) ☆16:40~17:25 (ジュニアコース) ☆17:30~18:25 (上級コース) ☆18:30~19:25 (選手コース) 18:30~20:30 (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) ☆16:40~17:25 (ジュニアコース) ☆17:30~18:25 (上級コース) ☆18:30~19:25 (選手コース) 18:30~20:30 (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) ☆14:00~15:00 (ジュニアコース) ☆15:00~16:00 (ジュニアコース) ☆16:00~17:00 (選手コース) ☆17:00~18:30 (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			ジャズダンス 18:10~19:10(60分) 鈴木一衣★										18:15クローズ
20:00					エアロベーシック 19:40~20:30(50分) 荒井恵美子★		エアロチャレンジ 19:00~19:50(50分) みのり★★						18:30クローズ
21:00	エアロチャレンジ 20:20~21:10(50分) NAO★★		リトモス 20:15~21:15(60分) 早川泰代★			有酸素運動 20:30~21:00(30分) 滝沢友基		ズンバ 20:10~20:55(45分) hide		ライフアップスイム 20:15~21:00(45分) 柴川努★~★★			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								21:15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：1,000円(税別)  
 (1回券/全施設利用可能)