

スポック富士見 2019年3月26日(火)～2019年4月5日(金) スタジオ・プールタイムスケジュール

2019年2月21日作成

【温水プールの一般利用ご希望の方】

9時～20時30分まで自由遊泳コースをご利用いただけます。

- ・ご利用いただけるレーン数は5～2レーンとなり、時間により異なります。
- 【ご利用方法】
- ・券売機にてご利用券をご購入→フロントに提出→お名前、ご連絡先記入→ロッカーキーカードお渡し(カードキーはお帰りの際にご返却下さい)
- ・お子様がご同伴の場合は小学3年生～中学生の方はお子様用更衣室をご利用いただけます。
- ・その他当施設の利用規約がございます。あらかじめご了承ください。

月	火			水			木			金			土			日			
	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	アリーナ	マルチ	プール	
9:00																			
9:30	9:30～10:15 初級エアロ東		9:30～10:30 短期水泳教室	9:30～10:30 ベリーダンス Yoshie		9:30～10:30 短期水泳教室	9:30～10:30 モーニングヨガ 高田	9:30～10:30 短期水泳教室	9:30～10:30 ハタヨガ 磯邊	9:00～11:00 ストレッチエリ ア	9:30～10:30 短期水泳教室		9:30～10:30 短期水泳教室						
10:00																			
10:30	10:30～11:00 陸モビ 梅田																		
11:00		9:00～13:15 ストレッチエリ ア	10:45～11:45 短期水泳教室	10:45～11:45 ZUMBA 桑名		10:45～11:45 短期水泳教室	10:45～11:00 ボディバンプ 高田	10:45～11:45 短期水泳教室	10:45～11:00 ボディバンプ30 山内(定員30名)		10:45～11:45 短期水泳教室		10:45～11:45 短期水泳教室					10:45～11:45 短期水泳教室	
11:30	11:15～12:00 シェイプアップヨガ 高田																		
12:00		時間変更																	
12:30	12:15～13:15 フラダンス 大坪	時間変更	12:00～12:45 スイミングスクール ベビー	12:00～12:45 初級ステップ 東(定員30名)	時間変更	12:00～12:45 スイミングスクール ベビー	12:00～12:45 腰痛ストレッチ 大坪	12:00～12:45 スイミングスクール ベビー	9:00～16:05 ストレッチエリ ア		12:00～12:45 スイミングスクール ベビー		12:00～12:45 スイミングスクール ベビー					12:15～13:15 4泳法初中上級	
13:00		時間変更	13:00～13:45 水中運動 鈴木	13:00～13:30 はじめてエアロ 栗	時間変更	13:00～13:45 ウオーキング 森田	13:00～14:00 パレエクササイズ 吉本	13:00～13:45 ウオーキング 鈴木	12:30～13:00 ストレッチボール 山内(定員24名)		13:00～13:45 ウオーキング 中島		13:00～13:45 ウオーキング 中島					12:15～13:15 ボディアンプ60 山内(定員30名)	
13:30																			
14:00		時間変更	13:30～14:00 ボディバンプ30 バーチャル(定員12名)	13:45～14:45 整えるヨガ 岩井	時間変更	14:00～14:45 アクアピクス 中島	14:00～14:45 アクアピクス 中島	14:00～14:30 モビバンウォーキング スタッフ			13:15～13:45 陸モビ 山内		14:00～15:00 コンテントメント 幸務		14:00～15:00 4泳法初中上級 スタッフ				13:00～13:45 4泳法初中上級 飯尾
14:30		時間変更																	3/24・3/31・4/7 13:30～14:30 短期水泳教室
15:00																			
15:30	15:20～16:20 体操ホップ 幼児	14:15～17:30 ストレッチエリ ア	15:20～16:20 スイミングスクール キンダー	15:20～16:20 スイミングスクール キンダー		15:20～16:20 スイミングスクール キンダー	15:20～16:20 体操ホップ 幼児	15:20～16:20 スイミングスクール キンダー		12:35～19:30 ストレッチエリ ア	15:20～16:20 スイミングスクール キンダー		15:20～16:20 スイミングスクール キンダー						15:45～18:15 バランスボール 梅田(定員24名)
16:00																			
16:30	16:20～17:20 体操ステップ 学童低		16:20～17:20 スイミングスクール キッズ	16:20～17:20 スイミングスクール キッズ		16:20～17:20 スイミングスクール キッズ	16:20～17:20 体操ステップ 学童低	16:20～17:20 スイミングスクール キッズ			16:20～17:20 スイミングスクール キッズ		16:20～17:20 スイミングスクール キッズ		16:30～17:30 ZUMBA 桑名				16:30～17:00 ボディアタック30 梅田
17:00																			
17:30	17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高	17:45～18:30 ホルドブラ 小林(定員18名)	17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア	17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア	17:20～18:20 体操ジャンプ 学童高	17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア			17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		17:20～18:20 スイミングスクール ジュニア		17:45～18:45 パレティス 山田				17:15～18:15 ボディバランス60 住澤
18:00																			
18:30																			
19:00	18:45～19:30 初級エアロ 小林		18:20～19:30 スイミングスクール パレティス 山田	18:45～19:30 パレティス 山田		18:45～19:30 スイミングスクール パレティス 山田	18:45～19:30 ボディバンプ30 住澤(定員30名)	18:45～19:30 ウォーキング 中島		18:30～19:30 整えるヨガ 岩井		18:20～19:30 スイミングスクール パレティス 山田		18:20～19:30 スイミングスクール パレティス 山田					18:30～19:30 ボディアタック60 住澤
19:30		18:45～20:30 ストレッチエリ ア																	
20:00	19:45～20:30 初級ステップ 小林(定員30名)																		
20:30																			
21:00																			

休

館

日