ブラーブ　レッスンスケジュール

2008. 10～

月

スタジオ	プール	フリーコース
10:30～10:50 おはようストレッチ 桑原		3・4
11:00～11:45 はじめてエアロ 道本	11:15～12:30 レディースコース	1～7
	12:30～13:00 ウォーキング＆ストレッチ	3～7
14:00～16:00 いきいき健康倶楽部	13:00～15:00 健老大学	3・4
	15:00～15:30 はじめて水泳	3～7
	15:30～16:00 肩こり解消	2～6
		1～7
	19:45～21:00 成人コース	1

火

スタジオ	プール	フリーコース
		3・4
11:00～11:45 格闘技エアロ 池田		1～7
12:00～12:30 ピラティス 増岡	12:30～13:00 エクササイズアクア 花田	4～7
14:00～14:30 はじめて筋トレ 成子	13:15～14:30 レディースコース 14:20～15:40 ローズコース	1
		5～7
		5
		1～5
20:00～20:45 はじめてエアロ 増岡		1～3
		1～7

水

スタジオ	プール	フリーコース
10:30～11:15 姿勢改善体操 桑原		3・4
11:30～12:20 オリジナルヨガ 西山		1～5
		1～7
14:00～14:30 かんたんバランスボール 桑原	13:30～14:50 ローズコース	6
	13:00～14:00 腰痛緩和	5
	14:00～14:30 リラクゼーション＆ストレッチ	1～5
20:00～20:30 がんばるサーキット 桑原	19:15～20:30 成人コース	1
		1～7

木

スタジオ	プール	フリーコース
10:30～10:50 おはようストレッチ 山口		3・4
11:00～12:00 脂肪燃焼エアロ 橋本	11:15～12:30 レディースコース	
	12:30～13:00 ウォーキング＆ストレッチ	3～7
		3～5
14:00～16:00 いきいき健康倶楽部		1～3
		5
	15:00～15:30 はじめて水泳	5～7
	15:30～16:00 クロール基本	2～6
		1～7
19:30～20:30 ジャズダンス 安田	19:45～21:00 成人コース	1

金

スタジオ	プール	フリーコース
10:30～11:30 リフレッシュヨガ 藤田		3～5
11:40～12:10 楽しくウォーキング 橋村		1～7
	12:30～13:00 アクアサーキット 橋村	4～7
	13:15～14:30 レディースコース 14:20～15:40 ローズコース	
		5～7
		5
		1～5
		1・2
		1～5

土

スタジオ	プール	フリーコース
	10:30～12:30 マタニティコース	3
11:00～12:00 健美操 北口	11:00～11:30 はじめて水泳	4・5
	11:30～12:00 クロール基本	
12:15～13:15 ひきしめエアロ 藤尾		1～7
		3～5
		5
		1
	19:15～20:30 GOLD会員のみ 成人コース 祝日は休講	

日

スタジオ	プール	フリーコース
		1～7
		1・2
11:00～11:45 はじめてエアロ 道本		1～4
		5～7
		1～7
	14:00～14:30 はじめて水泳	
	14:30～15:00 クロール基本	1～6
	15:00～15:30 ワンポイントアドバイス	
	15:30～16:00 リラクゼーション＆ストレッチ	
		1～7

9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00

（レッスンスケジュールの見方）

- ■…ゴールド会員、もしくは成人、レディース、ローズコースの方のみご参加いただけます。
- ☆…事前に医師の診断と、お申込み、別料金が必要です。
- □…事前にお申込み、別料金が必要です。

＊ 都合によりレッスン時間・内容・インストラクターに変更がある場合がございます。詳しくは館内掲示板にてご案内させていただきます。

anniversary 30th Kishiwada Swimming School

■　営業時間　■

平日	１０：００～２１：００
土曜日・祝日	１０：００～１８：００
日曜日	９：００～１８：００

＊休館日は当施設の年間スケジュールにてご確認下さい。