

北見市民温水プール フログラム受け放題 予定表

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
月曜日	フリー						高齢者水泳教室 14:30~15:20						成人水泳教室 初・中級 19:00~19:50	成人水泳教室 上級 20:00~20:45
	プログラム	かんたん フラダンス 10:10~10:55	エアロ& ステップ 11:05~11:50	アンチエイジ ングヨガ 12:00~12:45	ポテイ リフレッシュ 12:55 ~13:25	アクアサイズ 14:00~14:50			JOY+リズム plus 18:15~ 18:45	Zumba 19:00~19:45	ひめトレ 20:00~20:45			
火曜日	休館日													
水曜日	フリー											成人水泳教室 初・中級 19:30~20:20		
	プログラム	かんたん バレトン 10:10~10:55	ヨガ&ピラテ ィス 11:05~11:50	歪み改善 12:00~12:45	筋力UP 12:55~13:40						ヨガ 19:00~19:45	体幹レ ーニ ン グ 20:00~20:45		
木曜日	フリー											成人水泳教室 初・中級 19:00~19:50	成人水泳教室 上級 20:00~20:45	
	プログラム	ポテイメイ キング 10:10~10:55	美脚ヨ ガ 11:05~11:50	ステップ エクササイズ 12:00~ 12:20	からだ シェイプ 12:30~ 12:50	ポ・ルド・フ ラ 13:00~13:45	Zumba 14:00~14:45				川原式エク ササイズ 18:30~19:15	簡単バレ トン 19:30~20:15	ストレッチ ポール 20:15~20:45	
金曜日	フリー						高齢者水泳教室 14:30~15:20						成人水泳教室 初・中級 19:30~20:20	
	プログラム	エアロビク ス 10:10~10:55	筋膜体操 KAZE 11:05~11:50	からだ ほぐし 12:00~ 12:20	癒やし の ヨー ガ 12:30~ 12:50	ピラテ ィス 13:15~14:00						スタッフ エクササイズ 18:30~ 19:00	エアロ予 習 レ ッ スン 19:10~ 19:20	エアロ& シェイ プ 19:30~20:15
土曜日	プログラム			リンパケア ヨガ 11:10~11: 50	ベ ン ジ ョ ク エ ア ロ 12:10~ 12:30	からだ シェイ プ 14:10~ 14:40	JOY+リズ ム コンバ ット 14:50~ 15:20	ポテ イ リフ レ ッ シュ 15:30~ 16:00						

はJOYビートのプログラムです。  
 はJOYビートを使わないプログラムです。  
 はフリー内のプログラムです。



平成30年4月1日よりプログラム内容をリニューアル！！  
 運動が苦手な方でも楽しめる、エクササイズがたくさん！！  
 ワンコイン体験(保険料・入館料別途)実施中！！

