

北見市民温水プール フリープログラムスケジュール表

	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	10:10-10:55 かんたん フラダンス Sari	11:05-11:50 エアロ& フィットネス Sari	12:00-12:45 ひめトレ 田邊		14:00-14:50 アクアサイズ 鷺 14:30-15:20 高齢者水泳 初級 中・上級					19:00-19:45 ZUMBA 鷺 19:00-19:50 成人水泳 初・中級	20:00-20:45 ひめトレ 鷺 20:00-20:45 成人水泳 上級
火曜日	休館日										
水曜日	10:10-10:55 かんたん バレトン Miki	11:05-11:50 リハビリ トレーニング Miki	12:00-12:45 歪み改善 Shiba	12:55-13:40 骨盤ベリー B.B						19:00-19:45 ヨガ Mami/Shiba 19:30-20:20 成人水泳 初・中級	20:00-20:45 日替わりワークアウト B.B
木曜日	10:10-10:55 ボディ メイキング Nao	11:05-11:50 美脚ヨガ Nao	12:00-12:45 コンディショ ニング教室 大矢	13:00-13:45 骨盤ベリー シェイプアップ RIKA	14:00-14:45 ZUMBA Natuki				18:30-19:15 川原式EX 川原 19:00-19:50 成人水泳 初・中級	19:30-20:15 ベリースタイルUP Mami 19:30-20:20 アクアサイズ 鷺	20:15-45 Sボール Mami 20:00-20:45 成人水泳 上級
金曜日	10:10-10:55 チェアピクス Sari	11:05-11:50 筋膜体操 KAZE Shiba	12:00-12:45 トータル ウェルネス 大矢	13:00-13:45 ストレッチーズ 田邊	14:30-15:20 高齢者水泳 初級 中・上級					19:30-20:15 エアロ&シェイプ 竹岡 19:30-20:20 成人水泳 初・中級	20:15-20:45 プレスEX 竹岡
土曜日		11:10-12:00 リンパケアヨガ Mami	12:10-12:30 はじめて ウォーキング Shiba		14:15-15:00 日替わり ワークアウト 田邊	15:10-15:40 痛み改善 ストレッチ 田邊					
日曜日											

* スタッフ配置の関係上、レッスンが変更または休講になる場合がございますので、館内掲示をご確認ください。

* 休講日につきましては、別紙スクールカレンダーまたは館内掲示をご確認ください。