

# 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					19:00-19:45 ZUMBA 鷺	20:00-20:45 ひめトレ 鷺
					14:30-15:20 高齢者水泳 初級 中・上級					19:00-19:50 成人水泳 初・中級	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 Siva	12:55-13:40 骨盤ペリー RIKA						19:00-19:45 ヨガ Mami/Siva	20:00-20:45 日替わりワークアウト Mami/Siva
										19:30-20:20 成人水泳 初・中級	
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 中国式ダイエット エクササイズ RIKA	14:00-14:45 ZUMBA TAKU				18:30-19:15 川原式EX 川原	19:30-20:15 ベリースタイルUP Mami	20:15-45 Sボール Mami
									19:00-19:50 成人水泳 初・中級	20:00-20:45 成人水泳 上級	19:30-20:20 アクアサイズ 鷺
金曜日	10:10-10:55 チェアピクス Sari	11:05-11:50 筋膜体操 KAZE Siva	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	20:15-20:45 プレスEX 竹岡
										19:30-20:20 成人水泳 初・中級	
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 Siva		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。