ミリカローデン那珂川屋内プール　レッスンプログラム タイムスケジュール　2022.6～

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	－	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	休館日	時間変更 9:30~10:00 モーニングストレッチ	★ 9:30~10:15 泳法クリニック45 川崎		9:30~10:00 4泳法初級30 中倉		★ 9:45~10:30 ｱｸｱﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ45	★	9:20~9:50 おはようウォーク30			9:30~10:00 はじめてエアロ30 yoshino	
10:00		★ 10:15~11:15 健美操60 田中		9:45~10:30 ZUMBA 高木 ★ 10:45~11:30 スマイルエアロ45 内田	★ 10:10~11:10 エンジョイアクア60 梅津	9:45~10:30 リズム体操30＆ ストレッチ15 梅津		9:45~10:45 ハワイアン・フラ60 有吉	10:00~10:30 ｱｸｱﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ30 ★	10:30~11:00 ボディメイキング30	9:30~10:15 ワンポイント45 羽根	★ 10:15~11:00 にこにこステップ45 yoshino	
11:00		★ 11:30~12:15 ナチュラルヨガ45 山川	10:45~11:45 那珂川第二幼稚園 （5月～） ★◎	11:45~12:15 ボディメイキング30		★ 11:00~11:45 パワーヨガ45 小畑	10:45~11:45 那珂川第二幼稚園 （5月～）	★ 11:00~11:45 リラックスヨガ45 小畑	★ 10:45~11:45 マスターズ60 中倉	★ 11:15~12:00 エンジョイダンス45 小畑	★◎ 11:15~12:15 プールサイド ホットヨガ60 垣田	★ 11:15~12:15 キックボックス60 万葉	
12:00			12:00~13:00 プールサイド ホットヨガ60 松島	★ 12:30~13:30 ハワイアンフラ60 有吉			12:15~13:00 はじめてアクア45 梅津	12:15~13:00 ZUMBA 高木	NEW 11:50~12:20 バタフライ30 12:30~13:30 スイミング幼児A		12:30~13:30 スイミング幼児A		
13:00		★ 13:00~13:45 はじめてﾋﾞﾃﾞｨ45 水崎	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川		★ 13:30~14:30 泳法クリニック60 松本	13:15~14:00 パンチ＆キック サーキット45 長谷川		★ 13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	14:00~14:30 4泳法中級30 宮渕	★ 13:15~14:00 ZUMBA 東	14:30~15:30 スイミング幼児B		
14:00		★ 14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:30 ｱｸｱﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ30	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴		14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本		14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東			
15:00			15:45~16:45 スイミング幼児B		15:45~16:45 スイミング幼児B		15:45~16:45 スイミング幼児B		15:45~16:45 スイミング幼児B		16:00~17:00 スイミング児童A		
16:00		16:50~17:50 キッズダンスⅠ 山科	17:15~18:15 スイミング児童A		17:15~18:15 スイミング児童A		17:15~18:15 スイミング児童A		17:15~18:15 スイミング児童A				17:15~18:15 スイミング児童B
17:00		17:55~18:55 キッズダンスⅡ 山科	18:30~19:30 スイミング児童B		18:30~19:30 スイミング児童B		18:30~19:30 スイミング児童B		18:30~19:30 スイミング児童B	18:30~19:00 らくらく筋トレ30 大井			
18:00		★ 19:15~20:00 ZUMBA 東		19:15~19:45 チューブトレ30	★◎	★	★	★ 19:30~20:15 ハワイアン・フラ45 yoshino	19:45~20:15 はじめてスイム30 松本	★ 19:15~20:00 リフレッシュヨガ45 内田			
19:00			20:00~20:30 4泳法初級30 松本	20:00~20:45 ZUMBA 鶴	20:00~21:00 プールサイド ホットヨガ60 阿部	19:30~20:30 簡単エアロ＆POLE ストレッチ60 梅津	★ 20:00~21:00 泳法クリニック60 西村	20:30~21:15 ステップ45 yoshino					
20:00													
21:00													
22:00 23:00		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	

レッスン参加詳細

有料★ ･･･Mpassをお持ちの方は参加できます（ゲスト参加可能）

無料 ･･･利用料金でどなたでも参加できます

◎ ･･･事前予約が必要です。先着順となりますので、レッスン前にフロントにて所定の用紙にお名前をご記入下さい（定員あり）

Mpassをお持ちでない方も有料レッスンにゲスト参加できます。

★30分教室→1回参加　500円
★45分教室→1回参加　600円
★60分教室→1回参加　700円

【例】45分スタジオ教室1回参加の場合（一般）600円（教室参加料）＋390円（ジム利用料）＝990円

お知らせ・注意事項

・レッスン前後は換気や消毒を行っております。（レッスン中であっても換気時間を設ける場合があります）

・レッスン担当者は変更する場合があります。

・レッスン内容も一部、変更しております。別紙をご確認ください。

・レッスン開始後の途中参加はできません。

・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。

・キッズスイミング・キッズダンスに参加希望の方は、スタッフまでお尋ね下さい。

・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、教室内容やスケジュールに変更が生じる可能性がございます。またレッスン担当者の急な都合等で休講になる場合がございます。
その際は、施設ホームページに掲載いたします。

2022年6月1日(水)からのレッスンスケジュールとなります。
お間違えないようお願いいたします。

指定管理者：New Style なかがわ