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　2021.5～

火曜日

スタジオ

- 9:30~9:50 モーニングストレッチ
- ★ 時間変更 10:15~11:15 健美操60 田中
- ★ 時間変更 11:30~12:15 ナチュラルヨガ45 阿部
- ★ 13:00~13:45 はじめてﾋﾞﾃﾞｨｽ45 水崎
- ★ 14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴
- 16:50~17:50 キッズダンスⅠ Ayaya
- 17:55~18:55 キッズダンスⅡ Ayaya
- ★ 19:15~20:00 ZUMBA 東

プール

- 9:30~10:00 おはようウォーク30
- 復活!! 10:15~10:45 クロール・平泳ぎ 中倉
- ★◎ 12:00~13:00 プールサイドホットヨガ60 山川
- 13:15~13:45 はじめてアクア30
- 14:00~14:30 ｱｸｱﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ30 柳竹
- 15:45~16:45 スイミング幼児B
- 17:15~18:15 スイミング児童A
- 18:30~19:30 スイミング児童B
- 20:00~20:30 4泳法初級30 松本

水曜日

スタジオ

- 9:45~10:15 ZUMBA 高木
- ★ 10:45~11:30 スマイルエアロ45 内田
- 11:45~12:15 ボディメイキング30
- ★ 12:30~13:30 ハワイアンフラ60 有吉
- 14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴
- 19:45~20:15 ザ・サーキット30 吉本

プール

- 復活!! 9:30~10:00 4泳法初級30 中倉
- ★ 10:10~11:10 エンジョイアクア60 梅津
- ★ 13:30~14:30 泳法クリニック60 松本
- 15:45~16:45 スイミング幼児B
- 17:15~18:15 スイミング児童A
- 18:30~19:30 スイミング児童B
- ★◎ 20:00~21:00 プールサイドホットヨガ60 阿部

木曜日

スタジオ

- ◎ 9:45~10:30 リズム体操30＆ストレッチ15 梅津
- ★ 11:00~11:45 パワーヨガ45 小畑
- ★ 時間変更 13:00~14:00 中級エアロ60 万葉
- 時間変更 14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木
- ★ 19:30~20:30 簡単エアロ&POLEストレッチ60 梅津
- 20:45~21:30 簡単ボクシング45 麻植

プール

- ★ 9:45~10:30 ｱｸｱﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ45
- 12:15~13:00 はじめてアクア45 梅津
- ★ 時間変更 14:00~14:45 4泳法中級45 松本
- 15:45~16:45 スイミング幼児B
- 17:15~18:15 スイミング児童A
- 18:30~19:30 スイミング児童B
- ★ 20:00~21:00 泳法クリニック60

金曜日

スタジオ

- ★ 9:45~10:45 ハワイアン・フラ60 有吉
- ★ 11:00~11:45 リラックスヨガ45 小畑
- 12:15~12:45 ZUMBA 高木
- ★ 13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco
- 14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本
- ★ 19:30~20:15 ハワイアン・フラ45 yoshino
- 時間変更 20:30~21:15 ステップ45 yoshino

プール

- 10:00~10:30 ｱｸｱﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ30 柳竹
- ★ 時間変更 10:45~11:45 マスターズ60 中倉
- 12:30~13:30 スイミング幼児A
- 14:00~14:30 4泳法初級30 中倉
- 15:45~16:45 スイミング幼児B
- 17:15~18:15 スイミング児童A
- 18:30~19:30 スイミング児童B
- 復活!! 19:45~20:15 はじめてスイム30 松本

土曜日

スタジオ

- 10:15~10:45 ボディメイキング30
- 11:15~11:45 エンジョイダンス30 小畑
- ★ 13:15~14:00 ZUMBA 東
- 18:30~19:00 らくらく筋トレ30
- ★ 19:15~20:00 リフレッシュヨガ45 内田

プール

- 9:30~10:00 ワンポイント30
- ★◎ 11:15~12:15 プールサイドホットヨガ60 垣田
- 12:30~13:30 スイミング幼児A
- 14:30~15:30 スイミング幼児B
- 16:00~17:00 スイミング児童A
- 17:15~18:15 スイミング児童B

日曜日

スタジオ

- 9:30~10:00 はじめてエアロ30 yoshino
- ★ 時間変更 10:15~11:00 にこにこステップ45 yoshino

プール

休館日

月曜日

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

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。
- 各レッスン定員がございます。スタッフにお尋ね下さい。（事前予約が必要な教室は◎印です）
- レッスン内容は参加者の状況をみて変更する場合があります。
- レッスンが始まってからの途中参加はできません。
- 当日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。

23:00 CLOSE（火曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日）
22:00 CLOSE（日曜日）

指定管理者：New Style なかがわ