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　2025.7～

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
休館日	定員制に変更 ◎45名 9:30～10:00 モーニングストレッチ					9:20～9:50 はじめスイム30		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	
	◎45名 ¥ 10:15～11:15 健美操60 田中	¥ 10:15～11:00 泳法クリニック45 川崎	◎45名 9:45～10:30 ZUMBA 高木	9:30～10:00 4泳法初級30 前田	◎45名 9:45～10:30 リズム体操30＆ ストレッチ15 梅津	¥ 10:00～10:30 アクアサーキット30	¥ 9:45～10:45 ハワイアン・フラ60 有吉	10:00～10:30 アクアサーキット30	10:30～11:00 ボディメイキング30	¥ 10:00～10:45 ワンポイント45 前田	¥ 10:15～11:00 にこにこステップ45 yoshino	
	¥ 11:30～12:15 ナチュラルヨガ45 山川	¥ ◎14名 12:00～13:00 プールサイド ホットヨガ60 松島	¥ 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	¥ ◎45名 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～）	¥ ◎45名 11:00～11:45 リラックスヨガ45 小畑	¥ 10:45～11:45 マスターズ①60	11:15～12:00 エンジョイダンス45 小畑	¥ ◎14名 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	
			11:45～12:15 ボディメイキング30			¥ ◎14名 12:15～12:45 プールサイドコンディショニング 梅津	◎45名 12:00～12:45 ZUMBA 高木				¥ 12:30～13:15 エンジョイエアロ45 小畑	
	¥ 13:00～13:45 はじめてピラティス45 水崎	13:15～14:00 はじめてアクア＆水中筋トレ45 長谷川	¥ 12:30～13:30 ハワイアンフラ60 有吉	12:30～13:00 アクアサーキット30	12:30～13:00 簡単ボディバランス30	13:00～13:45 はじめてアクア45 梅津	13:00～13:30 ザ・サーキット30 吉本	12:30～13:30 スイミング幼児A ¥ ◎14名 13:00～14:00 ホット ピラティス60 松島	¥ 13:15～14:00 ZUMBA 東	12:30～13:30 スイミング幼児A		
	¥ 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 鶴		14:00～14:45 ZUMBA TONING 鶴	¥ 13:30～14:30 マスターズ②60 松本	13:15～14:00 パンチ＆キック マスター45 長谷川	¥ 14:00～14:45 4泳法中級45 松本	¥ 14:15～15:15 ベーシックヨガ60 hiroco	14:15～14:45 4泳法中級30 宮渕	14:05～14:35 ウェストシェイプ ＆リリース 東	14:30～15:30 スイミング幼児B		
					14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木							
		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		
	16:50～17:50 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		
	17:55～18:55 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			
	¥ 19:15～20:00 ZUMBA 東	19:45～20:15 4泳法初級30 松本 時間変更	19:45～20:30 ZUMBA 鶴 時間変更	¥ 19:30～20:30 プールサイド ホットヨガ60 垣田 ◎14名	¥ 19:30～20:30 簡単エアロ＆POLE ストレッチ60 梅津	¥ 19:45～20:30 泳法クリニック45 西村	¥ 19:05～19:50 ハワイアン・フラ45 yoshino 20:00～20:45 Step Fan45 yoshino	19:45～20:15 クロール30 松本	¥ 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田			
	21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 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、レッスン当日9：00～フロントにて所定の用紙にお名前をご記入下さい)※電話受付不可

・・・初心者の方でも安心してご参加できるレッスンです。

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。

・レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。※万が一、退室をされる場合は、レッスン前に必ず担当IRにお伝え下さい。

・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。

・レッスン参加の際、他人の場所取りはお控え下さい。

・窓の開閉、空調の管理は担当IRが行いますので、お申し付け下さい。

・マスクの着用は個人の判断となります。

・スタジオレッスン、プールレッスンの中には定員制がございます。該当のスタジオレッスンは45名、該当のプールレッスンは14名です。レッスン当日朝9：00より、フロントにて先着順で受付いたします。（電話受付不可）

・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。

2025年7月15日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