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	プール
9:30~9:50 モーニングストレッチ	9:30~10:00 おはようウォーク30
★ 時間変更 10:15~11:15 健美操60 田中	復活!! 10:15~10:45 クロール・平泳ぎ 中倉
★ 時間変更 11:30~12:15 ナチュラルヨガ45 阿部	★◎ 12:00~13:00 プールサイドホットヨガ60 山川
★ 13:00~13:45 はじめてﾋﾟﾃｨｽ45 水崎	13:15~13:45 はじめてアクア30
★ 14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	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
16:50~17:50 キッズダンスⅠ Ayaya	
	17:15~18:15 スイミング児童A
17:55~18:55 キッズダンスⅡ Ayaya	
	18:30~19:30 スイミング児童B
★ 19:15~20:00 ZUMBA 東	
	20:00~20:30 4泳法初級30 松本
23:00 CLOSE	

水曜日

スタジオ	プール
	復活!! 9:30~10:00 4泳法初級30 中倉
9:45~10:15 ZUMBA 高木	★ 10:10~11:10 エンジョイアクア60 梅津
★ 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	
	★ 13:30~14:30 泳法クリニック60 松本
14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	
	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
19:45~20:15 ザ・サーキット30 吉本	★◎ 20:00~21:00 プールサイドホットヨガ60 阿部
23:00 CLOSE	

木曜日

スタジオ	プール
◎ 9:45~10:30 リズム体操30＆ストレッチ15 梅津	★ 9:45~10:30 ｱｸｱﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ45
★ 11:00~11:45 パワーヨガ45 小畑	
	12:15~13:00 はじめてアクア45 梅津
★ 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	★ 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
★ 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
20:45~21:30 簡単ボクシング45 麻植	
23:00 CLOSE	

金曜日

スタジオ	プール
★ 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 柳竹
★ 11:00~11:45 リラックスヨガ45 小畑	★ 時間変更 10:45~11:45 マスターズ60 中倉
12:15~12:45 ZUMBA 高木	12:30~13:30 スイミング幼児A
★ 13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	14:00~14:30 4泳法初級30 中倉
14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本	
	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
★ 19:30~20:15 ハワイアン・フラ45 yoshino	復活!! 19:45~20:15 はじめてスイム30 松本
時間変更 20:30~21:15 ステップ45 yoshino	
23:00 CLOSE	

土曜日

スタジオ	プール
	9:30~10:00 ワンポイント30
10:15~10:45 ボディメイキング30	★◎ 11:15~12:15 プールサイドホットヨガ60 垣田
11:15~11:45 エンジョイダンス30 小畑	
★ 13:15~14:00 ZUMBA 東	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
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	17:15~18:15 スイミング児童B
23:00 CLOSE	

日曜日

スタジオ	プール
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	
22:00 CLOSE	

休館日

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。

指定管理者：New Style なかがわ

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	プール
9:30~9:50 モーニングストレッチ	9:30~10:00 おはようウォーク30
★ 時間変更 10:15~11:15 健美操60 田中	復活!! 10:15~10:45 クロール・平泳ぎ 中倉
★ 時間変更 11:30~12:15 ナチュラルヨガ45 阿部	★◎ 12:00~13:00 プールサイドホットヨガ60 山川
★ 13:00~13:45 はじめてﾋﾟﾃｨｽ45 水崎	13:15~13:45 はじめてアクア30
★ 14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	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
16:50~17:50 キッズダンスⅠ Ayaya	
	17:15~18:15 スイミング児童A
17:55~18:55 キッズダンスⅡ Ayaya	
	18:30~19:30 スイミング児童B
★ 19:15~20:00 ZUMBA 東	
	20:00~20:30 4泳法初級30 松本
23:00 CLOSE	

水曜日

スタジオ	プール
	復活!! 9:30~10:00 4泳法初級30 中倉
9:45~10:15 ZUMBA 高木	★ 10:10~11:10 エンジョイアクア60 梅津
★ 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	
	★ 13:30~14:30 泳法クリニック60 松本
14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	
	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
19:45~20:15 ザ・サーキット30 吉本	★◎ 20:00~21:00 プールサイドホットヨガ60 阿部
23:00 CLOSE	

木曜日

スタジオ	プール
◎ 9:45~10:30 リズム体操30＆ストレッチ15 梅津	★ 9:45~10:30 ｱｸｱﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ45
★ 11:00~11:45 パワーヨガ45 小畑	
	12:15~13:00 はじめてアクア45 梅津
★ 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	★ 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
★ 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
20:45~21:30 簡単ボクシング45 麻植	
23:00 CLOSE	

金曜日

スタジオ	プール
★ 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 柳竹
★ 11:00~11:45 リラックスヨガ45 小畑	★ 時間変更 10:45~11:45 マスターズ60 中倉
12:15~12:45 ZUMBA 高木	
	12:30~13:30 スイミング幼児A
★ 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	
	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
★ 19:30~20:15 ハワイアン・フラ45 yoshino	復活!! 19:45~20:15 はじめてスイム30 松本
時間変更 20:30~21:15 ステップ45 yoshino	
23:00 CLOSE	

土曜日

スタジオ	プール
	9:30~10:00 ワンポイント30
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	★◎ 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
★ 13:15~14:00 ZUMBA 東	
	14:30~15:30 スイミング幼児B
	16:00~17:00 スイミング児童A
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	
23:00 CLOSE	

日曜日

スタジオ	プール
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	
22:00 CLOSE	

休館日

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。

指定管理者：New Style なかがわ