

サン燦プール スタジオ&プールプログラムタイムスケジュール

2024年4月1日からの
スケジュールです。

時間	月		火		水		金		土		日		時間
	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													10:00
10:30	簡単エアロ& コンディショニング 9:15~10:15 <岡> ☆350円☆		健美操 9:15~10:15 <大城> ☆350円☆		ヴィンヤサヨガ 9:15~10:15 <梅津> ☆350円☆		楽しくエアロ 9:15~10:15 <應治> ☆350円☆		ヨガ 9:15~10:15 <松田> ☆350円☆		簡単エアロ& ストレッチ 9:15~10:15 <應治> ☆350円☆		10:30
11:00	KAZE ~prep~ 10:55~11:55 <田中> ☆350円☆		UNIVERSAL YOGA EARTH 10:55~11:55 <田中> ☆350円☆		ポルドブラ 10:55~11:55 <田中> ☆350円☆		ポール& タオルストレッチ 10:55~11:55 <田中> ☆350円☆		オリジナルケア 10:55~11:55 <梅津> ☆350円☆		ZUMBA 10:55~11:40 <梅津> ☆350円☆		11:00
12:30													12:30
13:00	奇数週:KAZE~prep~ 偶数週:ウェーブストレッチ 12:45~13:45 <安村> ☆350円☆	アクアウォーキング(20名) 12:30~13:00<梅津>	簡単エアロ& コンディショニング 12:45~13:45 <岡> ☆350円☆		ヨガ 12:45~13:45 <石川> ☆350円☆	水慣れ(15名) 12:30~13:30	KAZE~prep~ 12:45~13:45 <田中> ☆350円☆		デトックスヨガ 12:45~13:45 <Tomoka> ☆350円☆		リンパマッサージ &ピラティス 12:45~13:45 <松田> ☆350円☆		13:00
14:30	アクティブヨガ 14:25~15:25 <Tomoka> ☆350円☆		オリジナルケア 14:25~15:25 <梅津> ☆350円☆		ZUMBA 14:25~15:10 <上利> ☆350円☆	フィンスイム(15名) 13:45~14:45	ヨガ 14:25~15:25 <森本> ☆350円☆		骨盤調整ヨガ& ウェーブストレッチ 14:25~15:25 <Tomoka> ☆350円☆		リラックスヨガ 14:25~15:25 <松田> ☆350円☆		14:30
16:00													16:00
16:30	ヨガ 16:15~17:15 <森本> ☆350円☆	スイミング教室 16:00~17:00 かに~ たつのおとしご	キッズダンス 16:30~17:30 <初級クラス> HIPHOP	スイミング教室 16:00~17:00 かに~ たつのおとしご	チアダンス 16:30~17:30 <幼児クラス> ※調整中	スイミング教室 16:00~17:00 かに~ たつのおとしご	スポーツ教室 16:25~17:25 <年中~年長>	スイミング教室 16:00~17:00 かに~ たつのおとしご	キッズダンス 16:30~17:30 <初級クラス> ジャズダンス	スイミング教室 16:00~17:00 かに~ たつのおとしご			16:30
17:30		スイミング教室 17:00~18:00 たつのおとしご~ とびうお	キッズダンス 17:40~18:40 <中級クラス> HIPHOP	スイミング教室 17:00~18:00 たつのおとしご~ とびうお	チアダンス 17:35~18:35 <初級クラス> ※調整中	スイミング教室 17:00~18:00 たつのおとしご~ とびうお		スイミング教室 17:00~18:00 たつのおとしご~ とびうお	キッズダンス 17:40~18:40 <中級クラス> ジャズダンス	スイミング教室 17:00~18:00 たつのおとしご~ とびうお			17:30
18:30	エアロ& コンディショニング 17:55~18:55 <梅津> ☆350円☆	スイミング教室 18:00~19:00 とびうお以上		スイミング教室 18:00~19:00 とびうお以上	チアダンス 18:45~19:45 <中級クラス> ※調整中	スイミング教室 18:00~19:00 とびうお以上	スポーツ教室 17:55~18:55 <小1~小3>	スイミング教室 18:00~19:00 とびうお以上		スイミング教室 18:00~19:00 とびうお以上			18:30
19:30	リラックスヨガ 19:15~20:15 <梅津> ☆350円☆		脂肪燃焼エアロ 19:45~20:45 <池田> ☆350円☆		ZUMBA 20:00~20:45 <上利> ☆350円☆		ストリートダンス 19:45~20:45 <安部> ☆350円☆						19:30
20:30													20:30
21:00													21:00

スタジオ	プール	スリットウォール
<p>【受講対象者】 高校生以上から参加できます。</p> <p>【定員人数】 各教室:20名。</p> <p>【受講について】 電話でのご予約優先。(先着順) 定員に達した際は、定期券をお持ちの方でも入れない場合があります。</p> <p>レッスン開始5分以降の参加は不可。 シューズマークがあるプログラムはシューズが必要となります。 ポール&タオルストレッチはタオルが必要となります。</p>	<p>【予約について】 ご本人またはご家族の方のみ、予約可能。 おひとり様何枠でも可能。 電話予約 0725-90-5105 受付時間 前日17:00~20:00(日・祝18:00まで) 当日 8:45~ ※木曜日のレッスンは火曜日受付</p> <p>【参加費】 各レッスンに表記。 1回券売機で当日現金でチケットを購入してください。 その後フロントで受付をします。</p>	<p>【受講対象者】 高校生以上から参加できます。</p> <p>【参加方法】 来館時にフロントでお申し込みください</p> <p>【定員人数】 各教室で異なります※先着順となります。</p> <p>【参加費】 調整中 ※別途施設利用料が必要となります。</p>

アクアウォーキング・アクアピクス・水慣れ
フィンスイム・はじめて4泳法

参加費：200円
※別途施設利用料が必要となります。

キッズダンス(ジャズ・ヒップホップ)
スポーツ教室(旧スポーツ塾)

参加費：4,400円 ※チアダンスは、現在講師調整中となります。3月18日発表