レッスン★プログラム

天の恵みの水を通して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに
スポーツプラザ ホウトク小田原

月

11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00

メインプール	1–2	保育園 初級 背泳ぎ 初級 平泳ぎ マタニティー 初中級
メインプール	3–5	エンドレス ビート 上級 中級 一般開放
メインプール	6–7	保育園 ベビー 親子 おまかせアクア [MIHO]
メインプール	1–7	子供 選手 45 15 45 中級 上級 初級
サブプール	1–2	45 メディカル [川本] 子供 アクアスロン

10 55 5 5 15 15 15 15 30 30

スタジオ1F	エアロ&筋コンディショニング〔二 宮〕 骨盤調整ストレッチ〔二 宮〕 美・リラクゼーション〔柳〕 社交ダンス(中級)〔長 井〕 社交ダンス〔長 井〕 ジュニア社交ダンス〔長 井〕 ふみ台エアロ〔石 川〕 HIPHOP〔脇〕
スタジオ3F	美ューティーBody Wave®〔MIHO〕 クラッシュBOX〔MIHO〕 メンタル・ボディケア〔長 井〕 アクアスロン〔長 野〕 ブレイクダンス〔小石川〕

45 40 45 45 15 15

火

9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00

メインプール	1–2	保育園 初級 個人メドレー
メインプール	3–5	45 中級 上級 初級 クロール 初級 平泳ぎ 中級 平泳ぎ 中級 クロール 一般開放
メインプール	6–7	保育園 保育園 15 おまかせアクア【田辺】 初級 背泳ぎ お散歩 子供 45 ベビー
メインプール	1–7	子供 選手 45 45 中級 クロール 中級 背泳ぎ
サブプール	1–2	肩・腰・膝 40

10 10 15 45 5 50 55 25 15 30

スタジオ1F	なれたらエアロ〔石 川〕 ステップ30〔石 川〕 フラダンス〔府 川〕 スマートコアEX〔田 辺〕 アロマストレッチ〔田 辺〕 バレエ(幼児)〔松 下〕 バレエ(JrⅠ・Ⅱ・Ⅲ)〔松 下〕 バレエ(中学生)〔松 下〕 ヨーガ〔山 﨑〕
スタジオ3F	バリューEXA〔MIHO〕 ストレッチヨーガ〔安 藤〕 かんたん筋トレ&ストレッチ はじめての社交ダンス〔長 井〕 キッズダンス〔脇〕

40 45 45 30

水

11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 30 35 20:00 5 21:00

メインプール	1–2	保育園 中級 バタフライ お散歩 保育園
メインプール	3–5	中級 背泳ぎ マタニティー メニューマスターズ 一般開放
メインプール	6–7	保育園 ベビー 親子 インナーマッスル【西田】 マタニティー 子供
メインプール	1–7	子供 選手 リフレッシュアクア【西田】 初級(20:15～) メニューマスターズ 中級(20:15～)
サブプール	1–2	わくレク ウォーキング 子供

50 20 15 45 30

スタジオ1F	ストレッチ ウエストバランスシェイプ〔柳〕 ZUMBA GOLD [MIHO] ZUMBA [MIHO] バレエ(Jr Ⅱ)〔秋 山〕 バレエ(Jr Ⅲ)〔秋 山〕 バレエ〔秋 山〕
スタジオ3F	なれたらエアロ〔奥 津〕 美・骨活〔柳〕 気功〔柳〕 美姿勢エアロ〔柳〕 美リラクゼーション 19:10～〔柳〕

15 15 15 45 5

木

11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00

メインプール	1–2	保育園 保育園 初級
メインプール	3–5	上級 中級 中上級 45 ひきしめアクア45【石川】 一般開放
メインプール	6–7	保育園 保育園
メインプール	1–7	子供 選手 初中級 中上級
サブプール	1–2	メディカルシニア【川本】

45 40 25 15

スタジオ1F	ステップ45〔石 川〕 骨盤エクササイズ45〔石 川〕 はじめてエアロ〔石 川〕 報徳体育教室 報徳体育教室 報徳体育教室 骨盤エクササイズ60〔石 川〕 ステップ60〔石 川〕
スタジオ3F	骨格調整ピラティス〔小 室〕 らくらくヨガ&ボディーケア〔寒 竹〕 キッズファイトボクシング〔長 野〕

30 30 30 30

金

11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00

メインプール	1–2	保育園 中級 平泳ぎ 中級 バタフライ ひきしめ ウォーキング ワークセンター
メインプール	3–5	初級 マスターズ 初級 クロール 初級 平泳ぎ 初級 バタフライ 一般開放
メインプール	6–7	保育園 15 45 おまかせアクア [MIHO] お散歩
メインプール	1–7	子供 選手 45 45 初級 上級
サブプール	1–2	肩・腰・膝 子供

45 45 30 15 45 30 45 45 30

スタジオ1F	保育園体操教室 はじめてエアロ〔奥 津〕 ストレッチ チアダンス〔井 上〕 チアダンス〔井 上〕 はじめてエアロ〔石 川〕 ボディーメイクサーキット〔石 川〕 骨盤ストレッチ30〔石 川〕
スタジオ3F	ひきしめエアロ〔奥 津〕 リラックスYOGA〔柳〕 enjoyエアロ〔柳〕 おなかエクササイズ〔柳〕 自力整体〔柳〕 アロマリフレッシュYOGA〔柳〕

10 10 45 20 45 20 20 20 45 45 30 10 10

土

9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00

メインプール	1–4	選手 中級 メニューマスターズ 子供 初級 初中級 ハンディー 一般開放
メインプール	5–7	子供 ベビー 親子 マタニティー アクアスロン〔長 野〕
メインプール	1–7	子供 選手 ひきしめアクア【石川】 15 15 中級 バタフライ 中級 平泳ぎ メニューマスターズ
サブプール	1–2	ベビー 子供 アクアスロン〔長 野〕

45 50 30 15 15 15

スタジオ1F	ストレッチ バリューEXA [MIHO] バレエ(幼児)(秋 山) バレエ(Jr Ⅰ)〔秋 山〕 バレエ(JrⅡ)〔秋 山〕 バレエ(Jr Ⅲ)〔秋 山〕 なれたらエアロ〔石 川〕
スタジオ3F	初めての太極拳〔柳〕 太極拳〔柳〕 チアダンス〔木 村〕 ヨーガ〔渡 邉〕 アクアスロン〔長 野〕 アクアスロン〔長 野〕

15 45 45

日

9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00

メインプール	1–5	選手 45 脳トレアクア【井上】 メニューマスターズ 選手
メインプール	6–7	子 供
サブプール	1–2	ベビー・親子

0 45 50 20 30 30

スタジオ1F	ラテンエアロ [二川] フィットネス ア・ラ・カ・ル・ト〔井 上〕 おまかせエアロ〔石 川〕 骨盤エクササイズ〔石川〕
スタジオ3F	

フィットネス ア・ラ・カ・ル・ト