レッスンプログラム表（2020.08）

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

月曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブプール
9:00					
9:30					
10:00	エアロ＆筋コンディショニング 10：00 ｜ 11：00 二宮	美ューティーBody Wave 10：00-10：45 MIHO		保育園レッスン	
10:30				初級クロール 11：00-11：30 矢口 / 初級バタフライ 11：30-12：00 矢口 / ベビー 11：00-11：30 / 親子水泳 11：30-12：00	
11:00	骨盤調整ストレッチ 11:05-11:50 二宮				
11:30					
12:00	美リラクゼーション 12：00 ｜ 13：00 柳	ミュージカルメドレー 12：00-12：45 二川		マタニティー 12：00 ｜ 13：00 / 成人上級クラス 12：00-13：00 渡邉 / おまかせアクア 12：15-13：00 MIHO	
13:00				成人初級クラス 13：00-14：00 渡邉 / 成人中級クラス 矢口	メディカルシニア 13：00 ｜ 14：00 川本香
13:30	社交ダンス（中級） 13：15-14：15 長井				
14:00					
14:30	社交ダンス 14：15 ｜ 15：15 長井				
15:00				子供スイミング 15：00-16：00 E１コース	
15:30					
16:00				子供スイミング 16：00-17：00 F１コース	swimming lish 16：00-17：00
16:30					
17:00		アクアスロン 17：00 ｜ 18：00 長野	ECC 1階 17：00 ｜ 18：00	子供スイミング 17：00-18：00 G１コース	swimming lish 17：00-18：00
17:30					
18:00	ふみ台エアロ 18：15 ｜ 19：15 石川		ECC 1階 18：00 ｜ 19：00	選手コース 18：00-19：45	アクアスロン 18：00 ｜ 19：00 長野
18:30					
19:00			ECC 1階 2階 19：00 ｜ 20：30		
19:30	骨盤エクササイズ 19:20-19:50 石川				
20:00				成人中上級クラス 20:00-21:00 高橋 / 成人初級クラス 渡邉	
20:30			ECC 1階 20：30 ｜ 21：30		
21:00					
21:30	完全閉館　21：30				

火曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブプール
9:00					
9:30					
10:00	なれたらエアロ 10：15 ｜ 11：15 石川			保育園レッスン	
10:30		ストレッチヨーガ 10：50 ｜ 11：50 安藤		成人教室 11:00-12:00 （初級）金岡 （中級）矢口 （上級）松下	
11:00	ステップ30 11：20-11：50 石川				
11:30					
12:00		かんたん肩トレストレッチ 12：45-13：30 松下		個人メドレー 12：00-13：00 石井 / おまかせアクア 12：15-13：00 田邉	肩・腰・膝 13：00-13：30 川本香
13:00	フラダンス 13：00 ｜ 14：00 府川				
13:30				初級ワンポイント 13：30-14：00 矢口 / お散歩 川本香	
14:00	スマートコアEX 14：05-14：50 田邉			初級バタフライ 14：00-14：30 川本香 / 中級平泳ぎ 矢口 / 子供スイミング 14：00-15：00 D2コース	
14:30				初級背泳ぎ 14：30-15：00 川本香 / 中級クロール 矢口	
15:00	アロマストレッチ 14：55-15：25 田邉			子供スイミング 15：00-16：00 E２コース / ベビー 15：00-15：30	
15:30					
16:00	バレエ（幼児） 16：00 ｜ 17：00 松下	はじめて社交ダンス 16：00 ｜ 17：00 長井	ECC 1階 16：00 ｜ 17：00	子供スイミング 16：00-17：00 F２コース	
16:30					
17:00	バレエ I・II・III 17：00 ｜ 18：00 松下	HIP HOPジュニア 17：00 ｜ 18：00 堤	ECC 1階 17：00 ｜ 18：00	子供スイミング 17：00-18：00 G２コース	
17:30					
18:00	バレエ（中学生） 18：00 ｜ 19：00 松下			選手コース 18：00-19：45	
18:30					
19:00	ヨーガ 19：15 ｜ 20：30 SHIORI				
19:30					
20:00				種目別レッスン 20:00-20:45 川本・二田卓	
20:30					
21:00					
21:30	完全閉館　21：30				

水曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブプール
9:00					
9:30					
10:00	ストレッチ 10：45-11：15 矢口	ヨーガ 10：10 ｜ 11：10 鍵和田		保育園レッスン	
10:30	ウエストバランスシェイプ 11：15 ｜ 12：15 柳			中級平泳ぎ 11：00-11：30 中山 / お散歩 11：30-12：00 矢口 / Kick 11：30-12：00 中山 / インナーマッスル 12：00-12：30 西田	ベビー 11：00-11：30 / 親子水泳 11：30-12：00
11:00	ZUMBA GOLD 12：15-12：45 MIHO	美・骨活 12：15-12：45 柳		マタニティー 12：00 ｜ 13：00 / メニューマスターズ 13：00-13：45	
11:30	ZUMBA 12：45-13：30 HIRONO	気功 12：45-13：30 柳			
12:00					
12:30					
13:00					わくレクウォーキング 13：00-13：30 杉崎
13:30				保育園レッスン / 子供スイミング 14：00-15：00 D３コース	
14:00					
14:30					
15:00				子供スイミング 15：00-16：00 E３コース	
15:30					
16:00			ECC 1階 16：00 ｜ 17：00	子供スイミング 16：00-17：00 F３コース	swimming lish 16：00-17：00
16:30					
17:00	バレエ II 17：00 ｜ 18：00 秋山	チアダンス 17：00 ｜ 18：00 井上	ECC 1階 17：00 ｜ 18：00	子供スイミング 17：00-18：00 G３コース	swimming lish 17：00-18：00
17:30					
18:00	バレエ III 18：00 ｜ 19：00 秋山	ストレッチ体操 18：50-19：20 柳	ECC 1階 19：00 ｜ 20：30	選手コース 18：00-19：30	
18:30					
19:00	バレエ 19：00 ｜ 20：00 秋山	かんたんエアロ 19：30-20：00 柳		リフレッシュアクア 19：30-20：00 西田 / メニューマスターズ 19：30-20：00	
19:30					
20:00		安眠向上ストレッチ 20：15-21：00 柳		成人中級クラス 20:00-21:00 岩渕 / 成人初級クラス 大村	
20:30					
21:00					
21:30	完全閉館　21：30				

木曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブプール
9:00					
9:30					
10:00	ステップ45 10：45-11：30 石川	骨盤調整ピラティス 10：30 ｜ 11：30 小室		保育園レッスン	
10:30					
11:00					
11:30	骨盤エクササイズ45 11：45-12：30 石川				
12:00					
12:30	はじめてエアロ 12：40-13：25 石川				
13:00				成人教室 13:00-14:00 （初級）進藤 （中級）石井 （中上級）矢口	
13:30		らくらくヨガボディケア 13：30 ｜ 14：30 寒竹		ひきしめアクア 14：00-14：45 石川	
14:00					
14:30					
15:00	報徳体育教室 15：00-16：00			子供スイミング 15：00-16：00 E４コース	
15:30					
16:00	報徳体育教室 16：00-17：00			子供スイミング 16：00-17：00 F４コース	
16:30					
17:00	報徳体育教室 17：00-18：00	キッズファイトボクシング 17：00 ｜ 18：00 長野	ECC 1階 2階 17：00 ｜ 18：00	子供スイミング 17：00-18：00 G４コース	
17:30					
18:00	骨盤エクササイズ60 18：45 ｜ 19：45 石川		ECC 1階 2階 18：00 ｜ 19：00	選手コース 18：00-19：45	
18:30					
19:00					
19:30					
20:00	ステップ60 20：00 ｜ 21：00 石川			成人中級クラス 二田卓 / 成人上級クラス 二田周	
20:30					
21:00					
21:30	完全閉館　21：30				

金曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブプール
9:00					
9:30					
10:00	受託園体操教室	ひきしめエアロ 10：15 ｜ 11：30 柳		保育園レッスン	
10:30	はじめてエアロ 11：30-12：15 石川			中級背泳ぎ 11：00-11：30 矢口 / 中級クロール 11：30-12：00 矢口 / ひきしめウォーキング 12：00-12：30 矢口 / 受託ワークセンター 12：30 ｜ 13：30	保育園レッスン
11:00		リラックスYOGA 11：45-12：15 柳		成人マスターズ 11：30-12：15 金岡	
11:30		enjoyエアロ 12：20-12：50 柳			
12:00	ストレッチ 13：00-13：30 矢口	おなかエクササイズ 12：50-13：20 柳		おまかせアクア 12：45-13：30 MIHO	肩・腰・膝 13：00-13：30 川本香
12:30		自力整体 13：20 ｜ 14：20 柳			
13:00				初級クロール 13：30-14：00 矢口 / お散歩 川本香	
13:30				初級背泳ぎ 14：00-14：30 大村 / 子供スイミング 14：00-15：00 D５コース	
14:00				初級平泳ぎ 14：30-15：00 大村	
14:30					
15:00				子供スイミング 15：00-16：00 E５コース	
15:30					
16:00	チアダンス 16：00 ｜ 17：00 井上			子供スイミング 16：00-17：00 F５コース	
16:30					
17:00	チアダンス 17：00 ｜ 18：00 井上		ECC 1階 17：00 ｜ 18：00	子供スイミング 17：00-18：00 G５コース	
17:30					
18:00	はじめてエアロ 18:45-19:30 石川	アロマリフレッシュYOGA 18：30 ｜ 19：45 柳	ECC 1階 19：00 ｜ 20：30	選手コース 18：00-19：45	
18:30					
19:00					
19:30	筋力トレーニングエアロ 19：35 ｜ 20：35 石川				
20:00				成人初級クラス 川本 / 成人上級クラス 二田卓	
20:30					
21:00					
21:30	完全閉館　21：30				

土曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール	サブプール
9:00				選手コース 9:00-10:00 / 子供スイミング 9:00-10:00 Z6コース	
9:30					
10:00		初めての太極拳 10：00-10：45 柳		成人中級 10：00-11：00 高橋	
10:30		太極拳 10：45-11：30 柳	ECC 1階 10：30 ｜ 11：30	子供スイミング 10:00-11:00 A6コース	
11:00	ストレッチ 11：00-11：30 松下			子供スイミング 11：00-12：00 B6コース	ベビー 11：00-11：30 / 親子水泳 11：30-12：00
11:30	バリューEXA 11：30-12：15 柳		ECC 1階 11：30 ｜ 12：30		
12:00				成人フォームチェック 12：00-13：00 杉崎	マタニティ- 12：00-13：00
12:30			ECC 1階 12：30 ｜ 13：30		
13:00	バレエ（幼児） 13：30 ｜ 14：30 秋山			ハンディクラス 13：00-14：00	
13:30					
14:00	バレエ I 14：30 ｜ 15：30 秋山	ヨーガ 14：00 ｜ 15：00 鍵和田		子供スイミング 14：00-15：00 D６コース	ベビー 14：00-14：30
14:30					
15:00	バレエ II 15：30 ｜ 16：30 秋山			子供スイミング 15：00-16：00 E6コース	アクアスロン 15：00 ｜ 16：00 長野
15:30					
16:00	バレエ III 16：30 ｜ 17：30 秋山	アクアスロン 16：00 ｜ 17：00 長野		子供スイミング 16：00-17：00 F６コース	swimming lish 16：00-17：00
16:30					
17:00				子供スイミング 17：00-18：00 G６コース	
17:30					
18:00	なれたらエアロ 18：15 ｜ 19：15 石川			選手コース 18：00-19：30	アクアスロン 18：00 ｜ 19：00 長野
18:30					
19:00		アクアスロン 19：00 ｜ 20：00 長野		ひきしめアクア 19：30-20：15 石川 / 種目別レッスン 20:15-21:00 杉崎	
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30	完全閉館　21：30				

日曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	メインプール	サブプール
9:00				
9:30				
10:00			子供スイミング 9:00-10:00 Z7コース	
10:30			子供スイミング 10:00-11:00 A7コース	
11:00			子供スイミング 11：00-12：00 B6コース	
11:30				
12:00				
12:30				
13:00	おまかせエアロ 13：00 ｜ 14：00 石川		脳トレアクア 13：00~13：45 井上	
13:30				
14:00				
14:30	骨盤エクササイズ60 14：30 ｜ 15：30 石川			
15:00			メニューマスターズ	
15:30				
16:00				
16:30				
17:00	完全閉館　17：00			
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

子供スイミング
成人スイミング
子供スタジオ
成人スタジオ
ECC英会話