レッスンプログラム表（2020.09）

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 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
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			保育園レッスン					保育園レッスン			
10:30												
11:00	骨盤調整ストレッチ 11:05-11:50 二宮				初級クロール 11：00-11：30 矢口				ベビー 11：00-11：30			
11:30					初級バタフライ 11：30-12：00 矢口				親子水泳 11：30-12：00			
12:00	美リラクゼーション 12：00～13：00 柳			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			
12:30		ミュージカルメドレー 12：00-12：45 二川									メディカルシニア 13：00～14：00 川本香	
13:00				成人初級クラス 13：00-14：00 渡邉			成人中級クラス 矢口					
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	
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 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
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					保育園レッスン			
10:30												
11:00	ステップ30 11：20-11：50 石川	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								
11:30												
12:00				個人メドレー 12：00-13：00 石井					おまかせアクア 12：15-13：00 田邊		肩・腰・膝 13：00-13：30 川本香	
12:30												
13:00	フラダンス 13：00～14：00 府川	かんたん筋トレストレッチ 12：45-13：30 松下					初級ワンポイント 13：30-14：00 矢口	お散歩 川本香				
13:30												
14:00	スマートコアEX 14：05-14：50 田邊				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 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			ベビー 15：00-15：30			
15:00	アロマストレッチ 14：55-15：25 田邊			子供スイミング 15：00-16：00 E２コース								
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								
17:00												
17:30	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								
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 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:00												
9:30												
10:00		ヨーガ 10：10～11：10 鍵和田		保育園レッスン					保育園レッスン			
10:30												
11:00	ストレッチ 10：45-11：15 矢口			中級平泳ぎ 11：00-11：30 中山					ベビー 11：00-11：30			
11:30	ウエストバランスシェイプ 11：15～12：15 柳			お散歩 11：30-12：00 矢口	Kick 11：30-12：00 中山				親子水泳 11：30-12：00			
12:00	ZUMBA GOLD 12：15-12：45 MIHO	美・骨活 12：15-12：45 柳		インナーマッスル 12：00-12：30 西田	マタニティー 12：00～13：00							
12:30	ZUMBA 12：45-13：30 HIRONO	気功 12：45-13：30 柳										
13:00					メニューマスターズ 13：00-13：45						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				子供スイミング 15：00-16：00 E３コース								
15:00												
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	
17:00												
17:30	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	
18:00	バレエⅢ 18：00～19：00 秋山	ストレッチ体操 18：50-19：20 柳		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	ECC 1階 19：00～20：30		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 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
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					保育園レッスン			
10:30												
11:00	骨盤エクササイズ45 11：45-12：30 石川											
11:30												
12:00	はじめてエアロ 12：40-13：25 石川				矢口スイミング 12：00-13：00 矢口							
12:30				成人教室 13:00-14:00 （初級）進藤 （中級）石井 （中上級）矢口							メディカルシニア 13：00～14：00 川本香	
13:00												
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				子供スイミング 15：00-16：00 E４コース								
15:00												
15:30	報徳体育教室 15：00-16：00											
16:00				子供スイミング 16：00-17：00 F４コース								
16:30	報徳体育教室 16：00-17：00										swimming lish 16：00-17：00	
17:00												
17:30	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								
18:00				選手コース 18：00-19：45								
18:30												
19:00	骨盤エクササイズ60 18：45～19：45 石川		ECC 1階 2階 18：00～19：00									
19:30												
20:00	ステップ60 20：00～21：00 石川			成人初中級クラス 20:00-21:00 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 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
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					保育園レッスン			
10:30												
11:00				中級背泳ぎ 11：00-11：30 矢口			成人マスターズ 11：30-12：15 金岡					
11:30	はじめてエアロ 11：30-12：15 石川	リラックスYOGA 11：45-12：15 柳		中級クロール 11：30-12：00 矢口								
12:00		enjoyエアロ 12：20-12：50 柳		ひきしめウォーキング 12：00-12：30 矢口								
12:30		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		
13:00	ストレッチ 13：00-13：30 矢口	自力整体 13：20～14：20 柳					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 D５コース				
14:00							初級平泳ぎ 14：30-15：00 大村					
14:30				子供スイミング 15：00-16：00 E５コース								
15:00												
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		選手コース 18：00-19：45								
18:30												
19:00	筋力トレーニングエアロ 19：35～20：35 石川		ECC 1階 19：00～20：30									
19:30												
20:00				成人初級クラス 20:00-21:00 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 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:00												
9:30												
10:00		初めての太極拳 10：00-10：45 柳		選手コース 9:00-10:00				子供スイミング 9:00-10:00 Z6コース				
10:30		太極拳 10：45-11：30 柳	ECC 1階 10：30～11：30	成人中級 10：00-11：00 高橋				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			
11:30	バリューEXA 11：30-12：15 柳		ECC 1階 11：30～12：30						親子水泳 11：30-12：00			
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								
14:00		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	バレエⅠ 14：30～15：30 秋山									アクアスロン 15：00～16：00 長野		
15:00				子供スイミング 15：00-16：00 E6コース								
15:30	バレエⅡ 15：30～16：30 秋山	アクアスロン 16：00～17：00 長野										
16:00				子供スイミング 16：00-17：00 F６コース								
16:30	バレエⅢ 16：30～17：30 秋山											
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								
19:30												
20:00				種目別レッスン 20:15-21:00 杉崎								
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 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
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	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				
13:00											
13:30											
14:00											
14:30	骨盤エクササイズ60 14：30～15：30 石川										
15:00											
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