

明治スポーツプラザ中央室内プール レッスン&教室スケジュール 2024年 3月 ~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	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	スタジオ		
9:00													9:00	
10:00			10:00~11:00		10:00~11:00						10:00~10:15		10:00	
	10:30~10:50		4泳法習得教室	10:30~10:50	極グループレッスン	10:30~10:50	10:30~11:00	10:30~10:50	10:30~10:50		10:30~10:50	10:30~10:50		
11:00	かんたん歩く	10:30~11:30		健康アップ教室		モーニングエクササイズ		モーニングエクササイズ	水泳入門	モーニングエクササイズ	モーニングエクササイズ	11:00~11:45	かんたん歩く	モーニングエクササイズ
	11:00~12:00	11:00~11:30	健康アップ教室	11:05~11:50	11:00~11:30	水中ウォーク教室	11:00~12:00	11:10~11:40	11:10~11:40	11:10~11:40	11:10~11:40	11:00~11:30	11:00~11:45	11:00
	極グループレッスン	水泳入門		歩く&歩く(定員30名)	姿勢改善ストレッチ		ファンクショナルトレーニング	初級水泳(定員20名)	初級水泳(定員20名)	コンディショニング	初級水泳(定員20名)	ボディメイクトレーニング	初級水泳	中級水泳
12:00	11:35~12:05	11:35~12:05		11:40~12:10	11:40~12:10		11:50~12:35	11:50~12:35	12:00~13:00	12:00~13:00	11:50~12:35	11:50~12:50	12:00	
	12:10~12:55	12:10~12:55		12:00~13:00	12:00~13:00		12:10~12:40	12:10~12:40			12:10~12:40	12:10~12:40	12:00	
	アクアピクス45(定員20名)	アクアピクス45(定員20名)		12:45~13:30	12:45~13:30		12:50~13:35	12:50~13:35			12:50~13:35	12:50~13:35	12:00	
13:00	13:05~13:50	13:05~13:50		13:15~13:45	13:15~13:45		13:00~13:30	13:00~13:30			13:00~13:30	13:00~13:30	13:00	
	中級水泳(定員20名)	中級水泳(定員20名)		13:35~14:35	13:35~14:35		13:00~14:00	13:00~14:00			13:00~14:00	13:00~14:00	13:00	
14:00	14:00~15:00	14:00~15:00		13:45~14:15	13:45~14:15		13:45~14:15	13:45~14:15			13:45~14:15	13:45~14:15	14:00	
	4泳法習得教室	4泳法習得教室		14:15~14:45	14:15~14:45		14:00~15:00	14:00~15:00			14:00~15:00	14:00~15:00	14:00	
15:00													15:00	
16:00	15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:30			15:30~16:30	15:30~16:30	16:00	
	ジュニア水泳教室	キッズダンス教室		16:00~17:00	16:00~17:00		16:00~17:00	16:00~17:00			16:00~17:00	16:00~17:00	16:00	
17:00	16:30~17:30	16:30~17:30		16:45~17:45	16:45~17:45		16:30~17:30	16:30~17:30			16:30~17:30	16:30~17:30	17:00	
	ジュニア水泳教室	キッズダンス教室		ジュニア体操教室(会議室)	ジュニア体操教室(会議室)		ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室			ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	17:00	
18:00	17:30~18:30	17:30~18:30		17:45~18:45	17:45~18:45		17:30~18:30	17:30~18:30			17:30~18:30	17:30~18:30	18:00	
	ジュニア水泳教室			ジュニア体操教室(会議室)	ジュニア体操教室(会議室)		ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室			ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	18:00	
19:00	18:30~19:30	18:30~19:30		19:00~20:00	19:00~20:00		18:30~19:30	18:30~19:30			18:30~19:30	18:30~19:30	19:00	
	ジュニア水泳教室			自力整体	自力整体		ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室			ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	19:00	
20:00		19:00~20:00											20:00	
		FREE STYLE DANCE											20:00	
20:30	20:30 CLOSE	20:30 CLOSE		20:30 CLOSE	20:30 CLOSE		20:30 CLOSE	20:30 CLOSE			20:30 CLOSE	20:30 CLOSE	20:30	

☆レッスンについて☆

無料プログラム	楽やん体操(15分)・モーニングエクササイズ(20分)			
	かんたん歩く(20分)			
30分レッスン	250円/1回	パーソナルトレーニング 30分	3,050円	
45分・60分レッスン	370円/1回	※要予約制 60分	6,100円	
		パーソナルスイムレッスン		
		※要予約制 30分	2,650円	

☆月極教室について☆

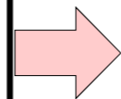
健康アップ教室	2,510円/月4回
4泳法習得教室	2,510円/月4回
水中ウォーク教室	2,510円/月4回
クロール習得教室・背泳ぎ取得教室	1,250円/月4回
平泳ぎ&バタフライ教室	1,870円/月4回

極 12,220円/月4回
 ※事前申込制 30,550円/3ヵ月(10回)

※施設利用料が別途必要となります

☆レッスン定期について☆

中央屋内プールで施設定期を発行された方はレッスン定期券を購入していただけます。
1ヶ月3,050円で、レッスンが1ヶ月間何度でも受講可能になります。
(上記プログラムのうち月極教室、パーソナルスイムレッスン、極グループレッスンを除く)



レッスン定期使用例

- + セット定期券 → プール&スタジオレッスン
- + プール定期券 → プールレッスン(トレーニング1回券、回数券でスタジオレッスン受講可)
- + トレーニング定期券 → スタジオレッスン(プール1回券、回数券でプールレッスン受講可)