

# ★スイミングプラザなつき 1月プログラムスケジュール★

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10:00												
11:00										10:30~11:30 ピラティス リョウ		
12:00												
13:00	13:00~13:30 健康リズム体操 花澤				13:00~13:45 骨盤調整&筋膜リリース 花澤		13:00~13:30 猫背予防エクササイズ 古賀 和斗					
14:00							14:00~14:30 ストレッチ教室 古賀 和斗					
15:00												
16:00		16:00~16:50 キッズ 水泳① 古賀 匡		16:00~16:50 キッズ 水泳② 古賀 匡	16:00~16:45 バレエスクール (キッズ) 佐藤	16:00~16:50 キッズ 水泳③ 古賀 匡	15:30~16:30 カワイ体育教室 (幼児)		16:00~16:50 キッズ 水泳④ 古賀 匡			
17:00		17:10~18:00 小学生 水泳① 古賀 匡・花澤		17:10~18:00 小学生 水泳② 古賀 匡・花澤	17:00~18:00 バレエスクール (児童) 佐藤	17:10~18:00 小学生 水泳③ 古賀 匡・花澤	16:35~17:35 カワイ体育教室 (児童)		17:10~18:00 小学生 水泳④ 古賀 匡・花澤			
18:00							17:45~18:45 ストリートダンス初級 REI					
19:00							18:45~19:45 ストリートダンス中級 REI					
20:00												
	20:45プール利用終了		20:45プール利用終了		20:45プール利用終了		20:45プール利用終了		20:45プール利用終了		18:15プール利用終了	

有酸素運動と筋力トレーニングで身体を引き締めていくクラス。  
定員：12名  
料金：550円（税込）


インナーマッスルを鍛えて骨盤を整えることで痩せやすい体を目指すクラス。  
※1/11(土)のみ実施。  
定員：20名  
料金：1,100円（税込）

猫背を予防し姿勢を整えていくクラス。  
定員15名  
料金：550円（税込）

ストレッチボールを使って身体の筋肉をゆるめて姿勢を整えるクラス。  
※1/30(木)休み。  
定員：9名  
料金：1,100円（税込）

凝り固まった筋肉を伸ばし柔軟性を高めていくクラス。  
定員：15名  
料金：550円（税込）

下記の日時は年末年始の休館日になります。  
**12/29(日) ~ 1/3(金)**

・こちらの  マークは初心者向けのクラスになります。  
・祝日のプログラムは休講になります。

嘉麻市温水プール スイミングプラザなつき  
〒820-0206 福岡県嘉麻市鴨生29番地69 TEL: 0948-20-5600  
営業：【月・火・木・金・土】9:30~21:00 【日・祝】9:30~18:30 休館日：毎週水曜日

