

教室・プログラム総合時間割表 (2011年10月～)

教室定員制 有料講座名 (色つき) カッコ()実施時間 ★の数=難度

場所	曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
プール	月													
	火		11:00～ ぼちぼち ウォーキング ★(30)	11:45～(45) 水泳教室 ★★～				16:00～ 幼児A・幼児B スイム	17:00～ 児童C スイム	18:00～ 児童D スイム				
	水	10:30～(60) ベビースイム		11:45～(45) アクアピクス ★～	13:00～ しっかり ウォーキング ★(30)	13:35～ ぼちぼち 4泳法 ★～(30)		15:00～ 幼児XA 幼児XB スイム	16:00～ 幼児A・幼児B スイム	17:00～ 児童C スイム	18:00～ 児童D スイム			
	木	10:30～(60) 腰痛予防改善 ★	11:35～ 遊泳快 ★～(30)					16:00～ 幼児A・幼児B スイム	17:00～ 児童C スイム		19:00～(45) アクアピクス ★～			
	金	10:30～ 基礎から の水泳 ★(30)	11:05～(45) シェイプアップ 水中運動 ★		12:30～(45) 水泳教室 ★★～			15:00～ 幼児XA 幼児XB スイム	16:00～ 幼児A・幼児B スイム	17:00～ 児童C スイム	18:00～ 児童D スイム	19:00～(60) 腰痛予防改善 ★		
	土	10:30～ ベビースイム ・幼児A	11:30～ 幼児B スイム	12:30～ 児童C スイム										
	日・祝													

場所	曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
スタジオ	月		11:00～12:00 いきいき エアロ ★～	12:05- ストレッチ		13:30～ はじめて エアロ★ (30)	14:05- ストレッチ		16:00- ストレッチ		19:00- ストレッチ	19:30～20:30 ヨガ ★		
	火		11:00～12:00 たのしいエアロ &ストレッチ ★	12:05- ストレッチ		14:00- ストレッチ	14:30～15:30 姿勢改善& ストレッチ ★～		16:00- ストレッチ		19:00- ストレッチ	19:30～20:30 燃焼系エアロ ★★★	20:35- ストレッチ	
	水		11:00～12:00 燃焼系エアロ ★★★	12:05- ストレッチ		14:00- ストレッチ	14:30～15:30 ヨガ ★		16:00- ストレッチ		19:00- ストレッチ	19:30～20:30 たのしいエアロ &ストレッチ ★	20:35- ストレッチ	
	木	10:15～11:30 気功・太極拳 ★～ (なだっこ広間)	11:00～12:00 フラメンコ&スト レッチ ★	12:05- ストレッチ		14:00- ストレッチ	14:30～15:30 シェイプアップ エアロ ★★★		16:00- ストレッチ		19:00- ストレッチ		20:35- ストレッチ	
	金		11:00～12:00 やさしいエアロ &姿勢改善 ★～	12:05- ストレッチ		14:00- ストレッチ	14:30～15:30 たのしいエアロ &ストレッチ ★		16:00- ストレッチ		19:00- ストレッチ	19:30～20:30 シェイプアップ エアロ ★★★	20:35- ストレッチ	
	土	10:30～11:30 ヨガ ★		12:00- ストレッチ				15:00- ストレッチ				19:00- ストレッチ		
	日・祝			12:00- ストレッチ				15:00- ストレッチ						

ストレッチの後に『ショートトレーニング(筋トレ)』があります。

無料教室
 ※～ウォーキング ★ (30)ぼちぼち歩く しっかり歩く みんなで楽しく歩きましょう。いろんな歩き方ありますよ。
 ※ぼちぼち4泳法 ★～ (30)9月:バタフライ 10月:背泳ぎ 11月:平泳ぎ 12月:クロール 1月:バタフライ 2月:背泳ぎ 3月:平泳ぎ
 ※基礎からの水泳 ★ (30)まずはこちらから 1週目:キック 2週目:プル 3週目:呼吸、プル 4週目:およぎ
 ※遊泳快 ★～ (30)初級・中上級と別れます 各週で泳ぐ泳ぎを繰り返します。
 ※初めてエアロ★ (30)エアロが初めての方 集合 簡単な動きを行います。

成人教室は、祝日休講です。「成人有料教室スケジュール」を確認願います。

● 営業時間 ● ※定休日 第3土曜日
 平日 10～21時まで (10月～3月)
 平日 10～22時まで (4月～9月)
 日曜・祝祭日は 10～18時まで(年間)
 年末年始のお知らせ 12月29日～1月3日 休館日
 ■岡山市ウエルポートなださき■
 電話 08636-3-5055 (プール直通)
 HP <http://ray-sports.jp/nadasaki.htm>

総合時間割表