



	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日	
	ジムフロア	スイミング	ジムフロア	スイミング	ジムフロア	スイミング		ジムフロア	スイミング	ジムフロア	スイミング	ジムフロア	スイミング
9:00													
10:00							水曜日 プラスワンさかた 休館日						
11:00	オリジナル レッスン 10:30~11:00		オリジナル レッスン 10:30~11:00		ベーシック ヨガ 上野昌代 10:30~11:30			オリジナルレッスン 10:30~11:15		やさしいヨガ 本間浩子 10:30~11:30		エアロビクス 本間 浩子 10:30~11:00	
12:00			チョイスストレッチ 11:15~11:45		ボール リリース 上野昌代 11:45~12:45							ポールストレッチ 本間 浩子 11:15~11:45	
13:00			エアロビクス 本間 浩子 13:00~13:30		ZUMBA 丸山絵美 13:15~14:00			オリジナルレッスン 本間浩子 13:00~13:45		オリジナルレッスン 13:00~13:30		ピラティス 本間 浩子 12:00~13:00	パワーアップ スイム 12:00~13:00
14:00	オリジナル レッスン 13:30~14:15		やさしいヨガ 本間浩子 13:45~14:45	四泳法 中級 13:15~14:15	流水ウォーキング 13:15~14:00			チョイスストレッチ 本間浩子 14:00~14:30	四泳法 初級 13:15~14:00	チョイスストレッチ 13:45~14:15		ジャズダンス エクササイズ 佐藤しのぶ 13:30~14:15	
15:00	チョイスストレッチ 14:30~15:00				はじめてスイム (クロール・背泳ぎ) 14:10~14:55							チョイスストレッチ 14:30~15:00	
16:00													
17:00													
18:00													
19:00			ジャズダンス エクササイズ 佐藤しのぶ 19:00~19:45		ZUMBA 丸山絵美 19:00~19:45			DANCE BOX KICK 19:00~19:45		オリジナル レッスン 18:15~18:45	成人コース (有料) 18:30~20:00		腰痛コース (有料) 18:45~20:00
20:00								4/4・18・25 5/2・9・16・23 6/6・13・20		ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00			
21:00													

ニコマークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください！

参加時に有料のボールを購入する必要があります。詳しくはアスレまで。

泳げなくても大丈夫！1から練習していきます。

現在、一部のプログラムが定員制となっております。

参加希望の方はアスレティックジムカウンターへお越し頂き、参加用紙へ名前の記入をお願いいたします。(朝10:00(日曜日は9:00)・昼12:00・夜18:00に参加用紙をご準備いたします)定員を超えた場合は抽選となりますので、ご理解の程よろしくお願ひいたします。

<定員制のクラス>

- ・ポールストレッチ・・・20名 / ・STEP・・・18名
- ・ヨガ/ピラティス/ストレッチ・・・24名

※その他定員制のプログラムがございます。スタッフへお尋ねください。

ストレッチパートナー

究極のリフレッシュストレッチ！プログラムだけではなかなか伸びない...スッキリしない...腰痛や肩こりでお悩みの方など、プラスワンスタッフがお客様のニーズに合わせたストレッチをサポートいたします。30分/¥1,650(税込)

ペアコンディショントレーニング

60分コース/¥3,300(税込)~
30分コース/¥1,650(税込)~

皆さんの身体に合ったエクササイズ計画をご指導させていただきます。まさに、お客様にオーダーメイドのメニューを作ることができます。ダイエットや肩こり・腰痛予防緩和したい方、スポーツパフォーマンスの向上など、多種多様なご要望にお応えします。

※担当トレーナーにより料金が異なります。【要予約制】

プライベートスイム

水泳、水中運動などの疑問質問に答えながら、実戦練習を行います。泳法練習または、水中運動とご要望に合わせた個人指導を行います。これで悩みは解決！

30分/¥1,100(税込) 【要予約】

営業時間 【月～土】10:00～21:40
【日・祝日】9:00～18:40
(プレー終了は閉館の40分前まで)

プール利用時間 【月～金】12:00～20:00
【土】10:00～20:00
【日・祝日】9:00～18:00

プログラムや当館情報はHPからもご確認できます！

プラスワンさかた
TEL.0234-26-1955

※タイムスケジュール(クラス・内容・担当者)は変更する場合があります。尚、祝日は短縮営業の為、18時以降のプログラムはございません。予めご了承ください。HPからもご確認いただけます。