

2022年(10月～) ■多目的室&プールプログラムスケジュール表■

火		水		木		金		土		日		
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的	プール	
									ジュニア水泳教室 (M-6) 8:45~9:45 小学生			
9:00		9:30~10:30 大和高田市 転倒予防教室 ※①										
10:00									ジュニア水泳教室 (A-6) 10:00~11:00 4才~小学3年生		全 面 フ リ ー コ ー ス と し て 使 用	
11:00	11:00~11:45 ZUMBA® 山下	11:00~11:45 ZUMBA GOLD® 山下		11:00~11:45 ZUMBA® 柴田		11:00~11:45 ハタヨーガ 山下		11:00~11:45 ラテンエアロ 村井	ジュニア水泳教室 (B-6) 11:00~12:00 小学生			
12:00	12:15~13:00 ダンスエアロ 福井	12:00~13:00 大和高田市 転倒予防教室 ※①	12:15~12:45 アクアビクス 山下	12:30~13:15 快活・楽楽倶楽部 武井		12:30~13:15 エアロ入門 黒江						
13:00	13:30~14:15 ストレッチヨーガ 村島	13:15~14:00 ハタヨーガ 村島						13:00~13:45 ハタヨーガ 村井				
14:00						13:45~14:30 パワーヨーガ 福井						
15:00	※① 転倒予防教室は通常の レッスンプログラムとは違い、 大和高田市への申込が必要 です。 ◆お申込・お問い合わせ先◆ 大和高田市地域包括ケア推進課 0745-22-1101											
16:00			ジュニア水泳教室 (A-3) 15:45~16:45 4才~小学3年生		ジュニア水泳教室 (A-4) 15:45~16:45 4才~小学3年生		ジュニア水泳教室 (A-5) 15:45~16:45 4才~小学3年生					
17:00			ジュニア水泳教室 (B-3) 17:00~18:00 小学生		ジュニア水泳教室 (B-4) 17:00~18:00 小学生		ジュニア水泳教室 (B-5) 17:00~18:00 小学生					
18:00												
19:00							19:00~19:30 アクアビクス 村井					
20:00						19:45~20:30 ハタヨーガ 村井						
21:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">二重枠で囲まれているプログラムへの参加は別途参加申込みが必要です。祝祭日はプログラムを実施しません。</p> <p style="font-size: small; margin: 0;">★新型コロナウイルス感染拡大防止の為、レッスンプログラムは最大45分、プログラム間を30分とって実施いたします。レッスン開始10分前から入場いただけます。</p> </div>											