

2023年(4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
9:00												ジュニア水泳教室 (M-6) 8:45~9:45 小学生
10:00												ジュニア水泳教室 (A-6) 10:00~11:00 4才~小学3年生
11:00	11:00~11:45 ZUMBA® 山下		11:00~11:45 ZUMBA GOLD® 山下 NEW!!		11:00~11:45 ZUMBA® チェリー		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		12:00~12:45 からだ改善体操 石川	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				13:45~14:30 パワーヨーガ 福井		13:00~13:45 ハタヨーガ 村井			
14:00												
15:00	<p>からだ改善体操は60歳以上の方が対象のクラスです。《定員25名※》 内容は、機能改善を目的に、楽しく様々な運動を行う当社オリジナルプログラムです。 ※整理券は当日10:00~配布します。</p>											
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	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。											

全
面
フ
リ
ー
コ
ー
ス
と
し
て
使
用