2022年10月～12月　千歳市温水プール各種教室　レッスンプログラム

CHITOSE PUBLIC SWIMMING POOL
千歳市温水プール

火曜日

プール

- 11:05～12:00 モーニングスイム（上級 畑中／初・中級 香川）
- 11:00～11:50 ベビー 南
- 12:05～12:30 プールdeストレッチ 畑中
- 12:30～13:30 ストレッチ・アクア教室 南・荒川
- 14:05～15:00 プラチナスイム（上級 今井／初・中級 香川）
- 15:00～15:50 キッズスイミング（B－2）（～11 荒川／12～13 畑中／14～無 南）
- 16:00～16:50 ジュニアスイミング（C－2）（1～7 谷内／8～9 南／10～11 香川／12 村本／13～無 畑/荒）
- 17:00～17:50 ジュニアスイミング（D－2）（1～6 坂井／7～8 香川／9 斉藤／10 村本／11～無 荒川）
- 19:00～19:25 プールdeアクア 斉藤
- 19:30～20:25 ナイトスイム（上・中級 谷内／初級 斉藤）

会議室 他

- 10:15～10:45 ラジオ体操エクササイズ 香川
- 17:00～17:50 選手・育成 谷内
- 20:00～20:30 フィジカルトレーニング 荒川

水曜日

プール

- 11:05～12:00 モーニングスイム（上・中級 今井／初級 斉藤）
- 12:05～12:30 プールdeエクササイズ 斉藤
- 15:00～15:50 キッズスイミング（B－3）（11～12 荒川/南／13 谷内／14～無 村本/畑）
- 16:00～16:50 ジュニアスイミング（C－3）（1～6 村/坂／7～8 香川／9 荒/南／10～11 畑中／12 今井／13～無 谷内）
- 17:00～17:50 ジュニアスイミング（D－3）（1～7 香川／8～10 斉藤／11～無 坂井）
- 19:00～19:25 プールdeフィット 荒川
- 19:30～20:25 ナイトスイム（上級 香川／初・中級 坂井）

会議室 他

- 10:10～10:55 ヨガ（2階 歓談室） 宮本
- 11:10～11:55 ZUMBA 宮本
- 17:00～17:50 選手・育成 谷内
- 20:00～20:30 ツールエクササイズ 村本

木曜日

プール

- 11:05～12:00 モーニングスイム（上級 南・谷内／初・中級 坂井）
- 11:00～11:50 ベビー 畑中
- 12:05～12:30 プールdeアクア 南・谷内
- 13:00～13:55 らくらく水中運動 村本
- 14:05～15:00 プラチナスイム（上級 南／初・中級 畑中）
- 15:00～15:50 キッズスイミング（B－4）（12 谷内／13 畑中／14～無 香川）
- 16:00～16:50 ジュニアスイミング（C－4）（1～7 谷内／8～9 村本／10～11 香川／12 畑中／13～無 斉藤）
- 17:00～17:50 ジュニアスイミング（D－4）（1～7 香川／8～10 荒川／11～無 斉藤）
- 19:00～19:25 プールdeアクア 元丸
- 19:30～20:25 ナイトスイム（上・中級 谷内／初級 香川）

会議室 他

- 10:15～10:45 ステップリズム体操 南
- 13:15～13:45 コアトレ 荒川
- 17:00～17:50 選手・育成 谷内
- 20:00～20:30 ボクササイズ 元丸

金曜日

プール

- 11:05～12:00 モーニングスイム（上・中級 坂井／初級 谷内・村本）
- 12:05～12:30 プールdeフィット 谷内・村本
- 15:00～15:50 キッズスイミング（B－5）（～12 畑中／13 斉藤／14～無 谷内）
- 16:00～16:50 ジュニアスイミング（C－5）（1～5 斉/畑／6～9 今井／10 坂井／11 谷内／12 香川／13～無 荒/南）
- 17:00～17:50 ジュニアスイミング（D－5）（1～7 坂井/村／8～10 斉藤／11～無 香川）
- 19:00～19:25 プールdeサーキット 村本
- 20:00～20:25 プールdeエクササイズ 荒川

会議室 他

- 10:15～10:45 脂肪燃焼トレーニング 荒川
- 17:00～17:50 選手・育成 谷内
- 19:00～20:00 ヨガ（2階 歓談室） 荒澤

土曜日

プール

- 10:10～10:50 ベビー 斉藤
- 11:00～11:50 キッズスイミング（A－6）（～9 香川／10～12 谷内／13 荒/斉／14～無 畑中/村）
- 12:05～13:00 かんたんマスターズ 香川
- 13:00～13:50 キッズスイミング（B－6）（～12 谷内／13 村本／14～無 斉/畑）
- 14:00～14:50 ジュニアスイミング（C－6）（1～7 香川／8 畑中／9～10 谷内／11 荒川／12 斉藤／13 南／14～無 村本）
- 15:00～15:50 ジュニアスイミング（D－6）（1～7 谷内／8～10 斉藤／11～無 荒川）
- 選手・育成 谷内

会議室 他

- なし

・・・初めての方にやさしいレッスンです。お気軽にご参加ください。

・・・初めての方でも安心のスタジオレッスンです。シューズ（靴）も必要ありませんのでお気軽にご参加ください。

・・・シューズ（靴）は必要ありませんのでお気軽にご参加ください。

※予告なく内容や担当者を変更する場合がございます
ご理解とご協力をお願い致します