





2024年12月～千歳市温水プール各種教室 レッスンプログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
	プール	会議室 他	プール	会議室 他	プール	会議室 他	プール	会議室 他	プール	会議室 他			
10:00		10:10~10:50 ベビー		10:10~10:45 ラジオ体操 エクササイズ		10:10~10:50 ベビー		10:15~10:45 ステップ フィットネス		10:15~10:45 脂肪燃焼 トレーニング	8:00~9:40 選手コース 北本	10:10~10:50 ベビー	
10:30		南	保育園・幼稚園 専用利用 指導 畑中	10:10~10:55 ヨガ (2階 歓談室) 宮本	保育園・幼稚園 専用利用 指導 北本	畑中	南/大橋	今井(恒)				畑中	
11:00	11:05~12:00 モーニングスイム		11:05~12:00 モーニングスイム		11:05~12:00 モーニングスイム		11:05~12:00 モーニングスイム		11:05~12:00 モーニングスイム		11:00~11:50 キッズスイミング(A-6)		
11:30	上級 北本	初・中級 香川/大橋	上級 南	初・中級 谷内	上級 谷内	中級 南	初級 北本/大橋	上級 前田	初・中級 畑中	上級 前田	初・中級 畑中	1~9 畑中	10~11 香川 浦上
12:00	12:05~12:30 プールdeストレッチ		12:05~12:30 プールdeフィット		12:05~12:30 プールdeエクササイズ		12:05~12:30 プールdeフィット		12:05~12:30 プールdeフィット		12:05~13:00 マスターズスイム		
12:30	南		谷内		畑中		今井(恒)		今井(恒)		上級 北本		
13:00	13:00~13:25 プールde流水運動				13:00~13:55 らくらく水中運動		13:15~13:45 フィジカル トレーニング				基礎 香川		
13:30	畑中				村本/大橋		谷内				13:00~13:50 キッズスイミング(B-6)		
14:00	14:05~15:00 GoGoからスイム				14:05~15:00 GoGoからスイム						1~11 今井/篠崎		
14:30	上級 香川	初中級 村本/大橋			上級 香川	初中級 村本/大橋					12 小原/斎藤		
15:00	15:00~15:50 キッズスイミング(B-2)		15:00~15:50 キッズスイミング(B-3)		15:00~15:50 キッズスイミング(B-4)		15:00~15:50 キッズスイミング(B-5)		15:00~15:50 キッズスイミング(B-5)		13 工藤/浦上		
15:30	1~10 北本	11.12 畑中/浦上	13 今井	14~無 工藤	1~10 香川	11.12 畑中/浦上	13 南/加藤	14~無 工藤/大橋	1~10 前田	11.12 工藤/今井	13 香川/浦上	14~無 畑中	13~無 小原/香川
16:00	16:00~16:50 ジュニアスイミング(C-2)		16:00~16:50 ジュニアスイミング(C-3)		16:00~16:50 ジュニアスイミング(C-4)		16:00~16:50 ジュニアスイミング(C-5)		16:00~16:50 ジュニアスイミング(C-5)		16:00~18:00 育成コース		
16:30	1~5 南	6~8 小原/浦上	9 前田	10 今井/工藤	11 北本	12 谷内/大橋	13~無 香川	1~5 前田	6~8 北本/香川	9 谷内/工藤	10 畑中 浦上	11 小原 大橋	12 今井 加藤
17:00	17:00~17:50 ジュニアスイミング(D-2)		17:00~18:00 育成コース		17:00~17:50 ジュニアスイミング(D-3)		17:00~18:00 育成コース		17:00~17:50 ジュニアスイミング(D-4)		17:00~18:00 育成コース		
17:30	1~5 村本	6~10 香川/工藤/浦上/大橋	谷内	11 谷内	12 今井/大橋	13~無 村本/工藤	14~無 香川/浦上	1~5 今井/大橋	6~10 香川/工藤/浦上	谷内	11~無 谷内	12 前田	13~無 前田
18:00	18:00~19:00 選手・育成コース		18:00~19:00 選手コース		18:00~19:00 選手コース		18:00~19:00 選手・育成コース		18:00~19:00 選手コース		18:00~19:00 選手コース		
18:30	北本・前田・谷内		北本・前田・小原		北本・前田・畑中		北本・前田・谷内		北本・前田・畑中		北本・前田・畑中		
19:00	19:00~19:25 プールdeフィット		19:00~19:25 プールdeエクササイズ		19:00~19:25 プールdeアクア		19:00~19:25 プールdeウォーキング		19:00~19:25 プールdeウォーキング		19:00~19:25 プールdeウォーキング		
19:30	村本/大橋		今井(恒)/大橋		元丸		村本/大橋		村本/大橋		北本・辻		
20:00	19:30~20:25 ナイトスイム		19:30~20:25 ナイトスイム		19:30~20:25 ナイトスイム		19:30~20:25 ナイトスイム		19:30~20:25 ナイトスイム		19:00~20:00 選手コース		
20:30	上・中級 谷内	初級 前田	上級 香川	初・中級 香川	上・中級 谷内	初級 香川	上・中級 香川	初級 村本/大橋	上・中級 香川	初級 村本/大橋	19:00~20:00 ヨガ (2階 歓談室) 荒澤	18:30~19:00 ビルドパワー (筋力アップ系) 今井	
21:00	20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ		20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ		20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ		20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ		20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ		20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ		
	今井		今井		今井		今井		今井		今井		

 ...初めての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。
 ...上履き(室内用)のシューズ(靴)をお持ちください。

※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いたします