





# 2025年4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		10:10～10:55 ヨガ (2階 歓談室)		10:10～10:50 ベビー		10:15～10:45 ステップ フィットネス		8:00～9:40 選手コース 北本
10:30		10:15～10:45 ラジオ体操 エクササイズ	保育園・幼稚園 専用利用 指導 畑中/大場	宮本	保育園・幼稚園 専用利用 指導 大橋/北本	畑中	南/浦上	10:10～10:50 脂肪燃焼 トレーニング	今井/浦上	10:10～10:50 ベビー
11:00										
11:30	11:05～12:00 モーニングスイム		11:05～12:00 モーニングスイム	11:10～11:55 ZUMBA	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)
12:00	上級 北本 初・中級 香川		上級 南 初・中級 谷内	宮本	上級 谷内 中級 南 初級 北本/浦上	上級 前田 初・中級 畑中	上級 前田 初・中級 畑中			1~9 10~11 12 13 14~無 谷内/浦上 前田 工藤 畑中 香川/中川 大橋 斎藤 今井/長原/篠崎
12:30	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
13:00										上級 北本 基礎 香川
13:30	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				13:00～13:50 キッズスイミング (B-6)
14:00										1~11 12 13 14~無 工藤/斎藤 今井/篠崎 長原/中川 畑中/大橋
14:30	14:05～15:00 GoGoからスイム				14:05～15:00 GoGoからスイム	14:05～15:00 GoGoからスイム	14:05～15:00 GoGoからスイム			14:00～14:50 ジュニアスイミング (C-6)
15:00	上級 香川 初中級 大橋				上級 香川 初中級 大橋	上級 香川 初中級 大橋	上級 香川 初中級 大橋			1~5 6~8 9 10 11 12 13~無 北本/浦上 前田/工藤 南/長原 大橋/篠崎 谷内/斎藤 畑中/中川 香川
15:30	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-4)	15:00～15:50 キッズスイミング (B-5)			15:00～15:50 ジュニアスイミング (D-6)
16:00	1~10 畑中 11・12 南/浦上 13 工藤 14~無 今井	トイレ大場	1~10 南 11・12 大橋 浦上/大場 13 今井/篠崎 14~無 畑中	トイレ加藤	1~10 前田 11・12 今井 浦上/篠崎 13 香川/大場 14~無 工藤	1~10 前田 11・12 今井 浦上/篠崎 13 香川/大場 14~無 工藤	1~10 今井 11・12 畑中/香川 13 南 14~無 浦上	トイレ大場	1~4 今井 5~8 谷内/香川 9・10 大橋/篠崎 11~無 工藤 浦上/中川	
16:30	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-4)	16:00～16:50 ジュニアスイミング (C-5)			16:00～18:00 育成コース 谷内 選手コース
17:00	1~5 北本 6~8 谷内/浦上 9 南/篠崎 10 前田/大橋 11 工藤/大場 12 畑中/香川 13~無 今井		1~5 前田/大橋 6~8 北本/香川 9 谷内/工藤 10 今井/加藤 11 南/大場 12 浦上/篠崎 13~無 畑中		1~5 香川 6~8 工藤/大橋 9 前田/篠崎 10 北本 11 畑中/大場 12 今井/中川 13~無 浦上	1~5 南 6~8 前田/長原 9 今井/香川 10 大橋/篠崎 11 浦上/畑中 12 工藤/大場 13~無 北本				
17:30	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 選手コース	17:00～17:50 ジュニアスイミング (D-4)	17:00～18:00 ジュニアスイミング (D-4)	17:00～18:00 ジュニアスイミング (D-5)	17:00～18:00 育成コース	17:00～18:00 選手コース	17:00～19:00 選手コース
18:00	1~5 工藤/浦上 6~10 今井/香川/篠崎 育成コース 谷内	18:00～19:00 選手・育成コース 北本・前田・谷内	1~4 谷内 5~8 畑中/浦上 9・10 工藤/大橋 11~無 今井/篠崎	18:00～19:00 選手コース 北本・前田・谷内	1~5 今井/大橋 6~10 畑中/工藤/浦上 育成コース 谷内	1~5 前田・辻 6~10 前田・辻 育成コース 前田	1~5 谷内/長原 6~8 工藤/今井 9・10 香川/篠崎 11~無 大橋/浦上	17:00～18:00 選手コース 前田		
18:30										
19:00	19:00～19:25 プールdeフィット	19:00～20:00 選手コース	19:00～19:25 プールdeエクササイズ	19:00～20:00 選手コース	19:00～19:25 プールdeアクア	19:00～20:00 プールdeウォーキング	19:00～20:00 プールdeウォーキング	19:00～20:00 選手コース	19:00～20:00 選手コース	18:30～19:00 ビルドパワー (筋力アップ系)
19:30	大橋	北本・前田・谷内	今井	北本・前田・谷内	元丸	大橋	大橋	北本	北本	19:00～20:00 ヨガ (2階 歓談室)
20:00	19:30～20:25 ナイトスイム	北本	19:30～20:25 ナイトスイム	北本・TR今井	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			荒澤
20:30	上・中級 前田 初級 谷内/浦上	20:00～20:30 シェイプアップ ザ・ボディ	上・中・初級 香川	20:00～20:30 ウエイト トレーニング	上・中級 谷内 初級 香川	上・中級 谷内 初級 香川	上・中級 香川 初級 大橋			
21:00		今井		大橋						

 ...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