

2023年1月～3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 バビー		10:10~10:55 ヨガ (2階 歓談室)		10:10~10:50 バビー		10:15~10:45 ステップ リズム体操		10:10~10:50 バビー
10:30		10:15~10:45 ラジオ体操 エクササイズ		10:10~10:55 ヨガ (2階 歓談室)		10:15~10:45 ステップ リズム体操		10:15~10:45 脂肪燃焼 トレーニング		10:10~10:50 バビー
11:00		南		宮本		畑中		南		荒川・畑中
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		11:05~12:00 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 初・中級 畑中 香川		上・中級 初級 今井 斉藤		ZUMBA 宮本	上級 中級 初級 谷内 南 坂井	上・中級 初級 坂井 谷内			~10 11・12 13 14~無 香川 谷内 斉藤 畑中/村
12:30	12:05~12:30 プールdeストレッチ		12:05~12:30 プールdeエクササイズ		12:05~12:30 プールdeアクア		12:05~12:30 プールdeフィット			12:05~13:00 かんたんマスターズ 香川
13:00	12:30~13:30 ストレッチ・アクア教室					13:00~13:55 らくらく水中運動				13:00~13:50 キッズスイミング (B-6)
13:30	南・荒川					村本	13:15~13:45 コアトレ			~12 13 14~無 谷内 村本 斉藤/畑
14:00										14:00~14:50 ジュニアスイミング (C-6)
14:30	14:05~15:00 プラチナスイム					14:05~15:00 プラチナスイム				1~6 7・8 9 10 11 12 13~無 香川 畑中 南 谷内 坂井 斉藤 村本
15:00	上級 初・中級 今井 香川					上級 初・中級 南 村本・畑中				15:00~15:50 ジュニアスイミング (D-6)
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-5)			1~7 8~10 11~無 谷内 斉藤 坂井
16:00	11~12 13 14~無 村本 畑中 南		11~12 13 14~無 南 谷内 村本/畑		12 13 14~無 谷内 畑中 香川		~12 13 14~無 畑中 斉藤 谷内			
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-5)			選手・育成 谷内
17:00	1~6 7~9 10・11 12 13~無 坂井 谷内 香川 村/南 畑中		1~6 7・8 9~11 12 13~無 村/坂 香/今 南 畑中 谷内		1~8 9 10~11 12 13~無 谷内 村本 香川 畑中 斉藤		1~6 7・8 9・10 11 12 13~無 今井 斉/畑 坂井 谷内 香/南 村本			
17:30	17:00~17:50 ジュニアスイミング (D-2)		17:00~17:50 ジュニアスイミング (D-3)		17:00~17:50 ジュニアスイミング (D-4)		17:00~17:50 ジュニアスイミング (D-5)			
18:00	1~6 7~8 9 10~無 坂井 香川 斉藤 村本		1~6 7・8 9~無 香川 斉藤 坂井		1~7 8~10 11~無 香川 村本 斉藤		1~7 8~9 10~無 坂井/村 斉藤 香川			
18:30										
19:00	19:00~19:25 プールdeアクア		19:00~19:25 プールdeフィット		19:00~19:25 プールdeアクア		19:00~19:25 プールdeアクア			19:00~20:00 ヨガ (2階 歓談室)
19:30	齊藤		荒川・村本		元丸		元丸			荒澤
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 プールdeエンジョイ			
20:30	上・中級 初級 坂井 斉藤	20:00~20:30 フィジカル トレーニング	上級 初・中級 香川 坂井	20:00~20:30 ツール エクササイズ	上・中級 初級 谷内 香川	20:00~20:30 ボクササイズ	村本			
21:00		荒川・谷内		村本		元丸	※途中入退場自由です			

 ...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。

※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