

# 2023年5月～7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	10:15~10:45 ラジオ体操 エクササイズ		10:10~10:55 ヨガ (2階 歓談室)	10:10~10:50 ベビー	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 ベビー															
10:30	南	香川		宮本	畑中	南		畑中	相樂															
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		11:00~11:50 キッズスイミング (A-6)															
11:30	上級 北本	中級 畑中	初級 香川	上級 今井	中級 谷内	初級 斉藤	上級 谷内	中級 南	初級 坂井	7~10 北本	11 畑中	12 村本	13 谷内	14~無 斉/相										
12:00	12:05~12:30 プールdeストレッチ		12:05~12:30 プールdeアクア		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		12:05~13:00 マスターズスイム															
12:30	南		相樂		畑中		谷内		上級 北本		基礎 香川													
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		13:00~13:50 キッズスイミング (B-6)															
13:30	NEW 南				村本		谷内		7~10 斉藤		11・12 村本		13 谷内	14~無 畑中										
14:00	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)															
14:30	上級 今井	中級 村本	初級 香川			上級 南	中級 畑中	初級 村本	1~5 村本		6~8 北本	9 畑中	10 斉藤	11 香/南	12 相樂	13~無 谷内								
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 ジュニアスイミング (D-6)															
15:30	7~10 畑中	11・12 北本	13 斉藤	14~無 相樂	7~10 谷内	11・12 畑中	13 村本	14~無 南	7~10 南	11・12 谷内	13 畑中	14~無 斉藤	1~5 香川	6~8 相樂	9・10 谷内	11~無 斉藤								
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)		16:00~17:00 育成コース															
16:30	1~5 香川	6~8 南	9 坂井	10・11 畑中	12 斉藤	13~無 谷内	1~5 谷内	6~8 坂井	9 畑中	10 村本	11 香川	12 相樂	13~無 北/斉	1~5 北本	6~8 香川	9 谷内	10 斉藤	11 村本	12 相樂	13~無 畑中	14~無 斉藤			
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		17:00~17:50 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・育成コース							
17:30	1~5 北本	6~8 坂井	9・10 村本	11~無 斉藤	相樂	1~5 坂井	6~8 村本	9・10 斉藤	11~無 香川	相樂	1~5 村本	6~8 北本	9・10 斉藤	11~無 香川	相樂	1~5 北本	6~8 香川	9・10 斉藤	11~無 坂井	相樂	1~5 北本	6~8 香川	9・10 斉藤	11~無 坂井
18:00	18:00~19:00 選手・育成コース		18:00~19:00 選手・育成コース		18:00~19:00 選手・育成コース		18:00~19:00 選手・育成コース		18:00~19:00 選手・育成コース															
18:30	北本・相樂		北本・相樂		北本・相樂		北本・相樂		北本・相樂															
19:00	19:00~19:25 プールdeウォーキング		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フィット		19:00~20:00 選手コース															
19:30	村本		斉藤		元丸		村本		北本															
19:30	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 ヨガ (2階 歓談室)															
20:00	上・中級 相樂	初級 斉藤	20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ	上級 香川	初・中級 坂井	20:00~20:30 昇降 サーキット	上・中級 谷内	初級 香川	20:00~20:30 ボクササイズ	19:00~20:00 ヨガ (2階 歓談室)														
20:30	荒澤		荒澤		荒澤		荒澤		荒澤															
21:00																								

 ...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。

 ...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