

2023年8月～10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	10:15~10:45 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 バビー	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 バビー										
10:30	南	香川		宮本	畑中	南		畑中	齊藤										
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	初・中級 香川	上級 今井	中級 谷内	初級 齊藤	ZUMBA 宮本	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 齊/清					
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		12:05~13:00 マスターズスイム										
12:30	南		齊藤		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	南				村本		谷内		7~10 齊藤		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 齊藤	11 香/清	12 南	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 北本	11・12 齊藤	13 畑中	14~無	7~10 谷内	11・12 畑中	13 村本	14~無	7~10 南	11・12 谷内	13 畑中	14~無	1~5 香川	6~8 村本	9・10 谷内	11~無 齊藤			
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 齊藤	13~無 谷内	1~5 谷内	6~8 坂井	9 畑中	10 村本	11 香川	12 齊藤	13~無 北本	1~5 北本	6~8 香川	9 谷内	10 齊藤	11~無 畑中	
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		17:00~18:00 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・育成コース		
17:30	1~5 香川	6~8 坂井	9・10 村本	11~無 齊藤	北本・松井	1~5 坂井	6~8 村本	9・10 齊藤	11~無 香川	北本・松井	1~5 村本	6~8 坂井	9・10 齊藤	11~無 香川	北本・松井	1~5 村本	6~8 香川	9・10 齊藤	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 選手コース				
18:30			北本・松井				北本・松井				北本・松井				北本				
19:00	19:00~19:25 プールdeフィット		19:00~20:00 プールdeエクササイズ		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 選手コース		19:00~20:00 ヨガ (2階 歓談室)								
19:30	村本		選手コース		元丸		香川		北本		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 ナイトスイム												
20:30	上・中級 谷内	初級 齊藤	上級 香川	初・中級 坂井	初級 北本	上・中級 谷内	初級 香川	上・中級 香川	初級 村本	20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ									
21:00			坂井		昇降 サーキット		元丸												

 ... 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