





2023年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 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 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	香川		宮本	畑中	南		畑中		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		11:00~11:50 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	初・中級 谷内	上級 谷内	中級 南	初級 坂井	上級 前田	初・中級 畑中	7~10 北本	11 谷内	12 村本	13 前/木	14~無 畑/小	
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	畑中		北本		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 坂井		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	初・中級 香川			上級 南	初・中級 村本			1~5 北本		6~8 坂井	9 畑中	10 村本	11・12 南/香/木	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 前田	13 畑中	14~無 畑中	7~10 香川	11・12 前田	13 畑中	14~無 谷内	7~10 南	11・12 畑中	13 香川	14~無 畑中		15~無 小杉	
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 前田	12 村本	13~無 谷内	1~5 北本	6~8 前田	9 谷内	10 畑中	11 村本	12 香川	13~無 畑中		
17:00	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)		17:00~18:00 育成コース						
17:30	1~5 香川	6~8 坂井	9・10 小杉	11~無 村本	育成コース 前田・松井	1~5 坂井	6~8 村本	9・10 小杉	11~無 香川	育成コース 前田・松井	1~5 村本	6~8 北本	9・10 小杉	11~無 香川	育成コース 前田・松井
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						
18:30			前田・松井				前田・松井		前田・松井						
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		19:00~20:00 選手コース						
19:30	村本		小杉		元丸		香川		北本						
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		20:00~20:30 ヨガ (2階 歓談室)						
20:30	上・中級 谷内	初級 前田	上級 香川	初・中級 坂井	上・中級 谷内	初級 香川	初級 村本	上・中級 香川	初級 村本	荒澤					
21:00	20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ		20:00~20:30 美尻&クビレ エクササイズ		20:00~20:30 ボクササイズ										
	坂井		村本		元丸										

 ...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