2024年 4月～ 千歳市温水プール各種教室 レッスンプログラム

CHITOSE PUBLIC SWIMMING POOL
千歳市温水プール

火曜日

プール

- 10:10～10:50 ベビー（南）
- 11:05～12:00 モーニングスイム（上級：北本／初・中級：香川）
- 12:05～12:30 プールdeストレッチ（南）
- 13:00～13:25 プールde流水運動（畑中）
- 14:05～15:00 GoGoからスイム（上級：香川／初中級：今井(恒)）
- 15:00～15:50 キッズスイミング（B－2）（7～11：北本／12：畑中／13：今井/木下／14～無：小原）
- 16:00～16:50 ジュニアスイミング（C－2）（1～5：南／6～8：村本／9：坂井／10・11：今井/小原／12：谷内 木下／13～無：香川）
- 17:00～17:50 ジュニアスイミング（D－2）（1～5：坂井/木下／6～8：村本／9・10：香川／11～無：小原）
- 19:00～19:25 プールdeフィット（村本）
- 19:30～20:25 ナイトスイム（上・中級：谷内／初級：前田）

会議室 他

- 10:15～10:45 ラジオ体操 エクササイズ（香川）
- 17:00～18:00 育成コース（前田・辻）
- 18:00～19:00 選手・育成コース（北本・前田・辻）
- 19:00～20:00 選手コース（北本・辻）
- 20:00～20:30 シェイプアップ ザ・ボディ（坂井）

水曜日

プール

- 保育園・幼稚園 専用利用 指導（南/畑中）
- 11:05～12:00 モーニングスイム（上級：今井／初・中級：谷内）
- 12:05～12:30 プールdeフィット（谷内）
- 15:00～15:50 キッズスイミング（B－3）（7～10：畑中／11・12：村本／13：南/香川／14～無：今井・木下）
- 16:00～16:50 ジュニアスイミング（C－3）（1～5：前田／6～8：北本／9：村本／10：畑中 木下／11：坂井 小原／12：今井 香川／13～無：南）
- 17:00～17:50 ジュニアスイミング（D－3）（1～5：村本／6～8：坂井／9・10：小原／11～無：今井・木下）
- 19:00～19:25 プールdeエクササイズ（今井(恒)）
- 19:30～20:25 ナイトスイム（上級：香川／初・中級：坂井）

会議室 他

- 10:10～10:55 ヨガ（2階 歓談室）（宮本）
- 11:10～11:55 ZUMBA（宮本）
- 17:00～18:00 育成コース（前田）
- 18:00～19:00 選手・育成コース（北本・前田）
- 19:00～20:00 選手コース（北本）
- 20:00～20:30 バランス トレーニング（村本）

木曜日

プール

- 保育園・幼稚園 専用利用 指導（坂井）
- 10:10～10:50 ベビー（畑中）
- 11:05～12:00 モーニングスイム（上級：谷内／中級：南／初級：坂井）
- 12:05～12:30 プールdeエクササイズ（畑中）
- 13:00～13:55 らくらく水中運動（村本/今井（恒）1ヶ月交代）
- 14:05～15:00 GoGoからスイム（上級：南／初中級：村本）
- 15:00～15:50 キッズスイミング（B－4）（7～10：前田／11・12：今井／13：香川/木下／14～無：畑中）
- 16:00～16:50 ジュニアスイミング（C－4）（1～5：北本／6～8：前田／9：谷内／10：村本／11：畑中／12：小原 木下／13～無：今井）
- 17:00～17:50 ジュニアスイミング（D－4）（1～5：今井／6～8：香川／9・10：村本／11～無：小原/木下）
- 19:00～19:25 プールdeアクア（元丸）
- 19:30～20:25 ナイトスイム（上・中級：谷内／初級：香川）

会議室 他

- 10:15～10:45 ステップ フィットネス（南）
- 13:15～13:45 フィジカル トレーニング（谷内）
- 17:00～18:00 育成コース（前田・辻）
- 18:00～19:00 選手・育成コース（北本・前田・辻）
- 19:00～20:00 選手コース（北本・辻）
- 20:00～20:30 ボクササイズ（元丸）

金曜日

プール

- 11:05～12:00 モーニングスイム（上級：前田／初・中級：畑中）
- 12:05～12:30 プールdeフィット（今井(恒)）
- 15:00～15:50 キッズスイミング（B－5）（7～11：南／12：香川／13：村本／14～無：小原/木下）
- 16:00～16:50 ジュニアスイミング（C－5）（1～5：谷内 小原／6～8：今井（ピ）村本／9：北本／10：南／11：今井／12：坂井 木下／13～無：畑中）
- 17:00～17:50 ジュニアスイミング（D－5）（1～5：香川／6～8：小原／9・10：坂井／11～無：村本 木下）
- 19:00～19:25 プールdeウォーキング（今井(恒)）
- 19:30～20:25 ナイトスイム（上・中級：香川／初級：村本）

会議室 他

- 10:15～10:45 脂肪燃焼 トレーニング（今井(恒)）
- 17:00～18:00 育成コース（前田・辻）
- 18:00～19:00 選手・育成コース（北本・前田・辻）
- 19:00～20:00 ヨガ（2階 歓談室）（荒澤）
- 19:00～20:00 選手コース（北本・辻）

土曜日

プール

- 8：00～9：40 選手コース（北本）
- 10:10～10:50 ベビー（畑中）
- 11:00～11:50 キッズスイミング（A－6）（7～9：村本／10～11：香川／12：坂井 木下／13：前田 今井／14～無：谷内/小原/辻）
- 12:05～13:00 マスターズスイム（上級：北本／基礎：香川）
- 13:00～13:50 キッズスイミング（B－6）（7～11：谷内/木下／12：今井/小原／13：村本／14～無：畑中/辻）
- 14:00～14:50 ジュニアスイミング（C－6）（1～5：北本／6～8：村本 今井／9：南 木下／10：谷内 辻／11：畑中 香川／12～無級：坂井/小原）
- 15:00～15:50 ジュニアスイミング（D－6）（1～5：坂井／6～8：前田/木下／9・10：村本／11～無：香川/辻）
- 16:00～17:00 育成コース（前田・辻）
- 17:00～19：00 選手・育成コース（北本・辻　※今井（恒）TR60”）

会議室 他

- 18:30～19：00 ビルドパワー（筋力アップ系）（今井）

New レッスン

・・・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