





# 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

	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 香川		10:10~10:55 ヨガ (2階 歓談室) 宮本	10:10~10:50 ベビー	10:15~10:45 ステップ フィットネス 南		10:15~10:45 脂肪燃焼 トレーニング 今井(恒)	8:00~9:40 選手コース 北本	10:10~10:50 ベビー 畑中
10:30	南		保育園・幼稚園 専用利用 指導 南/畑中		保育園・幼稚園 専用利用 指導 北本	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	11:10~11:55 ZUMBA 宮本	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 初・中級 北本 香川		上級 初・中級 今井 谷内		上級 中級 初級 谷内 南 北本		上級 初・中級 前田 畑中		7~9 10~11 12 13 14~無 村本 香川 今井 前田 谷内/小原/辻 松井 木下	
12:00	12:05~12:30 プールdeストレッチ 南		12:05~12:30 プールdeフィット 谷内		12:05~12:30 プールdeエクササイズ 畑中		12:05~12:30 プールdeフィット 今井(恒)		12:05~13:00 マスターズスイム	
12:30									上級 基礎 北本 香川	
13:00	13:00~13:25 プールde流水運動 畑中				13:00~13:55 らくらく水中運動 村本/今井(恒) 1ヶ月交代	13:15~13:45 フィジカル トレーニング 谷内			13:00~13:50 キッズスイミング(B-6)	
13:30									7~11 12 13 14~無 谷内/木下 今井/小原 村本/松井 畑中/辻	
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 初中級 香川 今井(恒)				上級 初中級 南 村本				1~5 6~8 9 10 11 12~無級 北本 村本 今井 谷内 畑中 香川/松井 南/小原/木下	
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	7~11 12 13 14~無 北本 畑中 今井/木下 小原		7~10 11・12 13 14~無 畑中 村本 南/香川 今井・木下		7~10 11・12 13 14~無 前田 今井 香川/木下 畑中		7~11 12 13 14~無 南 香川 村本 小原/木下		1~5 6~8 9・10 11~無 谷内 前田 村本/松井 香川/木下/辻	
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 6~8 9 10 11 12 13~無 南 村本 前田 今井 小原 谷内 香川		1~5 6~8 9 10 11 12 13~無 前田 北本 村本 畑中 谷内 今井 南		1~5 6~8 9 10 11 12 13~無 北本 前田 谷内 村本 畑中 小原 今井		1~5 6~8 9 10 11 12 13~無 谷内 今井(恒) 北本 南 今井 村本 畑中		前田/松井/辻	
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	17:00~19:00 選手・育成コース	
17:30	1~5 6~8 9・10 11~無 谷内/木下 村本 香川 小原	前田・辻	1~5 6~8 9・10 11~無 村本 香川 小原 今井・木下	前田	1~5 6~8 9・10 11~無 今井 香川 村本 小原/木下	前田・辻	1~5 6~8 9・10 11~無 香川 小原 今井 村本	前田・辻		
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		
18:30		北本・前田・辻		北本・前田		北本・前田・辻		北本・前田・辻		18:30~19:00 ビルドパワー (筋力アップ系) 今井
19:00	19:00~19:25 プールdeフィット 村本	19:00~20:00 選手コース	19:00~19:25 プールdeエクササイズ 今井(恒)	19:00~20:00 選手コース	19:00~19:25 プールdeアクア 元丸	19:00~20:00 選手コース	19:00~19:25 プールdeウォーキング 今井(恒)	19:00~20:00 選手コース 北本・辻		
19:30	19:30~20:25 ナイトスイム	北本・辻	19:30~20:25 ナイトスイム	北本	19:30~20:25 ナイトスイム	北本・辻	19:30~20:25 ナイトスイム	荒澤		
20:00	上・中級 初級 谷内 前田	20:00~20:30 シェイプアップ ザ・ボディ 今井	上級 初・中級 香川	20:00~20:30 バランス トレーニング 村本	上・中級 初級 谷内 香川	20:00~20:30 シェイプ ボクシング 元丸	上・中級 初級 香川 村本			
20:30										
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