

2017年11月

教室プログラム&プール一般開放スケジュール

火			水			木			金			土			日			
スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	スタジオ	プール	プール開放	
9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 春日 智尋	10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:菅野 STEP2:高橋 STEP3:秦 STEP4:神田		9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 小林 拓馬	10:30~11:30 シニア運動 クラブ1 菅野 泰路		9:45~10:45 シニア運動 クラブ1 鶴岡 恵里			9:45~10:45 シニア運動 クラブ1 菅野 泰路	10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:秦 STEP2:鶴岡 STEP3:高橋 STEP4:小林		9:30~10:30 キッズ たいそう教室 ベーシック	9:00~10:00 幼児学童 水泳教室					
11:00~12:00 ベーシック エアロ 三浦 弥生	11:30~12:30 ベビー水泳教室 6か月~2才 土屋・秦		11:00~12:00 ZUMBA! 宮崎 友子	11:40~12:10 水中運動 補助講習 10:30~13:30		11:00~12:00 ベーシック ステップ 三浦 弥生	11:30~12:00 水中運動 補助講習		11:00~12:00 ベーシック エアロ 佐々木 とし子	11:30~12:30 ベビー水泳教室 6か月~2才 土屋・秦		11:00~12:00 ボディ スカルプ 渡邊 孝子	11:00~11:45 アクアピクス カルチャー教室 木村 悦子	10:00~12:00	11:00~12:00 エンジョイ エアロ 篠田 りつこ		10:30~11:30 3か月 水中歩行教室	
12:30~13:30 君津市 健康づくり教室	12:45~13:30 アクアピクス カルチャー教室 山本 郁苗	11:30~15:00	12:30~13:15 パワーヨガ 佐藤 ゆみ	13:00~13:30 水中運動 補助講習		12:30~13:30 君津市 健康づくり教室	10:30~15:00		12:30~13:20 ベーシック ピラティス 佐々木 とし子	13:00~13:30 水中運動 補助講習	11:30~13:30	12:30~13:30 ヨガ& 骨盤調整 伊藤 範子	12:30~13:30 カルチャー教室 12:30~13:30 わんぱくクラブG		13:00~14:00 エンジョイ ステップ 篠田 りつこ	13:00~14:00 3か月 水中歩行教室		
14:00~14:20 ストレッチ 補助講習			14:00~14:20 ウェーキングストレッチ 補助講習	13:30~14:30 成人水泳教室 健康歩行:高橋 STEP1・2:春日 STEP3:小林		14:00~14:20 ストレッチ 補助講習			13:30~14:30 シニア運動クラブ2:春日 成人水泳教室 STEP1.2:高橋 STEP3:鶴岡		14:00~14:30 ストレッチ 補助講習	13:30~14:30 3~4才 水泳教室		14:15~14:45 ストレッチ 補助講習			10:00~18:00	
14:30~15:00 筋力トレーニング 補助講習			14:30~15:00 ウォーキングエアロ 補助講習	14:30~15:30 3~4才 水泳教室		14:30~15:00 かんたんエアロ 補助講習						14:45~15:15 かんたんステップ 補助講習	14:30~15:30 幼児学童 水泳教室					
	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室			15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		15:30~16:30 キッズ たいそう教室 ベーシック	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室			15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		15:30~16:00 フォームローラー 補助講習	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		15:45~17:30 クラシックバレエ			
16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベーシック	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベーシック	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:45~17:45 メディカルキッズ ヒップホップスクール	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベーシック	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室			16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		カルチャー教室 鈴木 アキコ			
17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスクラスA	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		佐藤 真樹	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:00~18:00 キッズ たいそう教室 アドバンスB	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室 中学生J-ス					
18:30~19:15 エンジョイ エアロ 石田 幸子	18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:菅野 STEP3:土屋	18:30~20:30	18:30~19:15 BOKWA 稲葉 和美	18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:鶴岡	18:30~20:30	18:30~19:15 ZUMBA!! 稲葉 和美	19:00~20:00 成人水泳教室 STEP2:春日 STEP3:野崎	18:30~20:30	18:30~19:30 トータルボディ トレーニング 渡邊 孝子	19:00~20:00 中学生J-ス:土屋 成人水泳教室 STEP1.2:野崎 STEP3:小林	18:30~20:30		18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:鶴岡 STEP3:菅野 STEP4:土屋	18:30~20:30				
19:30~20:30 ピラティス& 骨盤エクササイズ 伊藤 範子			19:30~20:30 マスター エアロ 船居 由美子	18:30~19:15 アクアピクス カルチャー教室 春日 智尋		19:30~20:30 エンジョイ エアロ 稲葉 和美												

- ◆時間帯に下線が引いてある教室は、運動初心者の方も安心して受講していただけます
- ◆色付き教室: 総合会員対象教室 太枠教室: 成人会員対象教室 シニア運動クラブ1&2、補助講習: シニア運動クラブ登録者対象教室
- ◆カルチャー教室: 教室ごとに登録が必要です 君津市健康づくり教室: 君津市より受託された教室で、市への登録が必要です
- ◆幼児学童水泳教室、3~4才水泳教室、わんぱくクラブG: 子ども対象のプール教室
- ◆キッズたいそう教室、メディカルキッズヒップホップスクール: 子ども対象のスタジオ教室
- ◆ベビー教室: 6ヶ月~2歳児と保護者を対象としたベビースイミングです



公益財団法人体カづくり指導協会  
君津メディカルスポーツセンター  
君津市西君津 11-1  
TEL.0439-88-0611  
www.tairyoku.or.jp/