2021年1月8日～　教室プログラム&プール一般開放スケジュール

月

スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放
9:45～10:45 シニア運動クラブ2 中嶋 真理	10:10～11:40 トレーニングルーム① (定員20名)	10:30～11:30 成人水泳教室 STEP1:基礎 STEP2:平泳ぎ STEP3:個人 STEP4:種目	
11:15～12:00 ベーシックエアロ 三浦 聡美	一斉清掃・消毒 40分間	11:30～12:30 ベビー水泳教室 6カ月～2才 乗・安河内	
一斉清掃・消毒 30分間			
12:30～13:30 君津市 健康づくり教室 中嶋 真理	12:20～13:50 トレーニングルーム② (定員20名)	12:45～13:30 アクアビクス カルチャー教室 山本 順田	11:30～ 15:00
連続受講可	一斉清掃・消毒 30分間		
14:00～14:20 ストレッチ&ヨガ 福田理恵			
14:30～15:00 筋力トレーニング 福田理恵	14:20～15:50 トレーニングルーム③ (定員20名)		
	一斉清掃・消毒 30分間	15:30～16:30 幼児学童 水泳教室	
16:00～17:00 キッズ だいそう教室 ベーシック	16:20～17:50 トレーニングルーム④ (定員20名)	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	
17:15～18:15 キッズ だいそう教室 アドバンスクラスA	一斉清掃・消毒 30分間	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	
連続受講可			
18:30～19:20 エンジョイエアロ 一宮雅明 15分 ※18:30～18:45 ヨガ&骨盤矯正 伊藤 絹子	18:20～19:50 トレーニングルーム⑤ (定員20名)	18:30～19:30 成人水泳教室 STEP1・2：玉城 STEP3：稲田	18:30～ 20:00

火

スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放
9:45～10:45 シニア運動クラブ2 野崎 秀明	10:10～11:40 トレーニングルーム① (定員20名)	10:30～11:30 シニア運動クラブ 稲田	
連続受講可			
11:15～12:00 ZUMBA 宮崎 美子	一斉清掃・消毒 40分間	11:40～12:10 水中運動指導講習	10:30～ 13:30
一斉清掃・消毒 30分間			
12:30～13:15 パワー当り 佐藤 ゆみ	12:20～13:50 トレーニングルーム② (定員20名)	13:00～13:30 水中運動指導講習	
連続受講可	一斉清掃・消毒 30分間	13:50～14:50 成人水泳教室 健康浮け:木村 STEP1・2:高橋 STEP3:神田	
14:00～14:20 ウォーカッソルレッチ 福田理恵			
14:30～15:00 ウォーキングエアロ 福田理恵	14:20～15:50 トレーニングルーム③ (定員20名)	14:30～15:50 3～4才 水泳教室	
	一斉清掃・消毒 30分間	15:30～16:30 幼児学童 水泳教室	
16:00～17:00 キッズ だいそう教室 ベーシック	16:20～17:50 トレーニングルーム④ (定員20名)	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	
17:15～18:15 キッズ だいそう教室 アドバンスクラスA	一斉清掃・消毒 30分間	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	
連続受講可			
18:30～19:20 フットパーン 宮崎美子 15分 ※18:30～18:45 ピラティス 稲葉利恵	18:20～19:50 トレーニングルーム⑤ (定員20名)	18:30～19:30 成人水泳教室 STEP1・2：安河内 STEP3：高橋	18:30～ 20:00

水

スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放
9:45～10:45 シニア運動クラブ2 中嶋 真理	10:10～11:40 トレーニングルーム① (定員20名)		
11:15～12:00 ベーシック ステップ 三浦 聡美	一斉清掃・消毒 40分間	11:30～12:00 水中運動指導講習	
一斉清掃・消毒 30分間			
12:30～13:30 君津市 健康づくり教室 中嶋 真理	12:20～13:50 トレーニングルーム② (定員20名)		10:30～ 15:00
連続受講可	一斉清掃・消毒 30分間		
14:00～14:20 ストレッチ&ヨガ 福田理恵			
14:30～15:00 からだみエアロ 福田理恵	14:20～15:50 トレーニングルーム③ (定員20名)		
	一斉清掃・消毒 30分間	15:30～16:30 幼児学童 水泳教室	
15:30～16:30 キッズ だいそう教室 ベーシック	16:20～17:50 トレーニングルーム④ (定員20名)	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	
16:45～17:45 ダイエット エアロビクス 佐藤 真樹	一斉清掃・消毒 30分間	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	
連続受講可			
18:30～19:30 ZUMBA 宮崎美子 エンジョイエアロ 稲葉利恵	18:20～19:50 トレーニングルーム⑤ (定員20名)	18:30～19:50 成人水泳教室 STEP2：安河内 STEP3：玉城	18:30～ 20:00

木

スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放
9:45～10:45 シニア運動クラブ2 玉城 和志	10:10～11:40 トレーニングルーム① (定員20名)	10:50～11:30 成人水泳教室 STEP1:安河内 STEP2:乗 STEP3:高橋 STEP4:神田	
連続受講可			
11:15～12:00 ベーシックアエロ 佐々木 ヒトシ	一斉清掃・消毒 40分間	11:30～12:30 ベビー水泳教室 6カ月～2才 土屋・乗	
12:30～13:15 ベーシックエクササイズ 佐々木 ヒトシ	12:20～13:50 トレーニングルーム② (定員20名)	13:00～13:30 水中運動指導講習	11:30～ 13:30
一斉清掃・消毒 30分間			
	一斉清掃・消毒 30分間	13:50～14:50 シニア体力づくり 成人水泳教室 STEP1・2：高橋 STEP3：野崎	
14:20～15:50 トレーニングルーム③ (定員20名)			
	一斉清掃・消毒 30分間	15:30～16:30 幼児学童 水泳教室	
15:00～17:00 キッズ だいそう教室 ベーシック	16:20～17:50 トレーニングルーム④ (定員20名)	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	
17:15～18:15 キッズ だいそう教室 アドバンスクラスA	一斉清掃・消毒 30分間	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	
18:45～19:30 TBT 稲葉 ※乗 ※18:45～19:30	18:20～19:50 トレーニングルーム⑤ (定員20名)	18:30～19:30 中学生コース 野崎 成人水泳教室 STEP1・2：石井 STEP3：稲田	18:30～ 20:00

金

スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放
9:30～10:30 キッズ だいそう教室 ベーシック	10:10～11:40 トレーニングルーム① (定員20名)	9:00～10:00 幼児学童 水泳教室	10:00～ 12:00
連続受講可		11:00～11:45 アクアビクス カルチャー教室 木村 悦子	
11:15～12:00 オリエンタル セルクシケア 宮澤 春子	一斉清掃・消毒 40分間	11:30～12:30 バーナルレッスン カルチャー教室	
一斉清掃・消毒 45分間		12:30～13:30 わんぱくクラブG	
12:45～13:30 ピラティス28 骨盤エクササイズ 伊藤 絹子	12:20～13:50 トレーニングルーム② (定員20名)		
連続受講可	一斉清掃・消毒 30分間	13:50～14:30 3～4才 水泳教室	
14:00～14:30 ストレッチ&ヨガ 福田理恵			
14:45～15:15 からだみエアロ 福田理恵	14:20～15:50 トレーニングルーム③ (定員20名)	14:30～15:30 幼児学童 水泳教室	
15:30～16:00 フォームローラー 福田理恵	一斉清掃・消毒 30分間	15:30～16:30 幼児学童 水泳教室	
17:00～18:00 キッズ だいそう教室 アドバンス28	16:20～17:50 トレーニングルーム④ (定員20名)	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	
	一斉清掃・消毒 30分間	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室 中学生コース	
	18:20～19:50 トレーニングルーム⑤ (定員20名)	18:30～19:30 成人水泳教室 STEP1・2：玉城 STEP3：稲田 STEP4：青山	18:30～ 20:00

土

スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放
連続受講可	10:10～11:40 トレーニングルーム① (定員20名)	10:30～11:30 3カ月 水中歩行教室 カルチャー教室	
11:15～12:00 エンジョイエアロ 稲田 りつこ	一斉清掃・消毒 40分間		
12:30～13:30 エンジョイステップ 稲田 りつこ	12:20～13:50 トレーニングルーム② (定員20名)	13:00～14:00 3カ月 水中歩行教室 カルチャー教室	10:00～ 18:00
	一斉清掃・消毒 30分間		
14:15～14:45 ストレッチ 福田理恵	14:20～15:50 トレーニングルーム③ (定員20名)		
	一斉清掃・消毒 30分間		
	16:20～17:50 トレーニングルーム④ (定員15名)		
	一斉清掃・消毒 30分間		
	18:20～19:50 トレーニングルーム⑤ (定員20名)		

◆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 シニア運動クラブ他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

◆キッズだいそう教室、メディバ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カ月～2歳児と保護者を対象としたベビースイミングです

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