

# 2020年度教室プログラム表 (短縮営業：7月2日～)

	月			火			木			金			土			
時間	スタジオ	キッズジム	プール	スタジオ	キッズジム	プール	スタジオ	キッズジム	プール	スタジオ	キッズジム	プール	スタジオ	キッズジム	プール	
9:00														9:00~10:15 キッズ たいそう教室 ベーシック	8:45~10:00 幼児学童 水泳教室	8:30~10:30 選手
9:30																
10:00	10:00~ 11:00 シニア 運動教室				10:00~ 11:00 シニア 運動教室		10:00~11:00 シニア 運動教室			10:00~ 11:00 シニア 運動教室			10:00~11:00 ZUMBA GOLD (SUN)		10:00~11:00 わんぱくG	
10:30				10:30~11:30 らくらく ステップ (古林)										10:30~11:30 キッズ たいそう教室 アドバンス		
11:00	11:05~11:25 グループ腹筋 (百瀬)		11:00~12:15 婦人水泳教室 (初中上級)			11:00~12:15 婦人水泳教室 (初級)	11:10~12:10 健康ヨガ (谷端)		11:00~12:15 婦人水泳教室 (初中上級)		11:05~11:25 ストレッチ ボール (丸山 明)	11:00~12:15 婦人水泳教室 (初級)	11:00~ 12:00 シニア 運動教室 プール		11:00~12:15 幼児・学童 水泳教室 成人水泳教室 (初中上級)	
11:30	11:30~12:30 ピラティス (唐木田)			11:40~12:10 ショート エアロ30 (丸山 明)		12:00~13:00 マスターズ						12:00~13:00 マスターズ				
12:00							12:20~12:50 ショート エアロ30 (市川)						12:20~13:20 SUNヨガ (中本)			11:00~13:00 一般開放
12:30																
13:00																
13:30	13:30~14:30 健康ヨガ (岩佐)		11:00~16:30 一般開放	13:30~14:30 エレガンス フラ (内山)		13:30~14:45 婦人水泳教室 (初中級)	11:00~16:30 一般開放		11:00~16:30 一般開放		13:30~14:30 デンマーク 体操 (長岡)	13:30~14:45 婦人水泳教室 (初中級)	11:00~16:30 一般開放	13:10~14:10 太極拳 (内山)	13:15~14:30 キッズ たいそう教室 ベーシック	13:15~14:30 幼児学童 水泳教室
14:00																
14:30																
15:00																
15:30			15:15~16:30 幼児学童 水泳教室			15:15~16:30 幼児学童 水泳教室			15:15~16:30 幼児学童 水泳教室			15:15~16:30 幼児学童 水泳教室				14:30~15:45 幼児学童 水泳教室
16:00																
16:30	16:30~17:45 キッズ たいそう教室 ベーシック		16:30~17:45 幼児学童 水泳教室	16:30~17:45 キッズ たいそう教室 ベーシック		16:30~17:45 幼児学童 水泳教室	16:30~17:45 キッズ たいそう教室 ベーシック		16:30~17:45 幼児学童 水泳教室		16:30~17:45 キッズ たいそう教室 ドリーム	16:30~17:45 幼児学童 水泳教室				15:45~17:00 幼児学童 水泳教室
17:00																
17:30																17:00~18:00 一般開放
18:00	18:00~19:00 キッズ たいそう教室 アドバンス		17:45~19:00 幼児学童 水泳教室			17:45~19:00 幼児学童 水泳教室	18:00~19:00 キッズ たいそう教室 アドバンス		17:45~19:00 幼児学童 水泳教室			17:45~19:00 幼児学童 水泳教室				
18:30																
19:00			18:00~20:00 選手			18:00~20:00 選手			18:00~20:00 選手			18:00~20:00 選手				
19:30			19:00~20:15 成人水泳教室 (初中上級)			19:00~20:15 成人水泳教室 (初中上級)	19:30~20:30 健康ヨガ (谷端)		19:00~20:15 成人水泳教室 (初中上級)			19:00~20:15 成人水泳教室 (初中上級)				
20:00																
20:30			19:00~20:30 一般開放			19:00~20:30 一般開放			19:00~20:30 一般開放			19:00~20:30 一般開放				

◆スタジオ教室：フィットネス会員・ゴールド・ゴールド65会員対象教室  
 ◆プール：成人会員対象教室 シニア運動教室、補助講習：シニア運動教室・ゴールド65会員登録者対象教室  
 ※選手の練習時間は土日は8：30～10：30となります  
 ◆幼児学童水泳教室、わんぱくクラブG、キッズたいそう教室：子ども対象のプール教室  
 ◆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

公益財団法人体力づくり推進協会

TEL 0263-54-3939

www.tairyoku.or.jp/

塩尻市大門1番町1-1

フィットネス会員・ゴールド会員・ゴールド65会員対象
施設会員対象