

# ジムエリア教室スケジュール 平成29年4月～

スタジオ開催教室

火	水	木	金	土	日
スタジオ					
9:05-10:05 シニア運動	9:05-10:05 シニア運動	9:05-10:05 シニア運動	9:05-10:05 シニア運動		終日一般開放
10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:15 シニア運動		
11:30-12:15 エンジョイエアロ	11:30-12:15 かんたんエアロ	11:30-12:15 デンマーク体操	11:30-12:15 ヨガ	11:30-12:15 のびのびストレッチ	
13:00-13:45 デンマーク体操		13:15-14:15 スクエアステップ	13:00-13:45 エアロ&リラックス		
	15:30-16:30 リトルダンス				
16:45-17:30 シニア運動	16:45-17:30 シニア運動	16:45-17:30 シニア運動	16:45-17:30 シニア運動		
	17:35-18:35 キッズダンス		17:35-18:35 キッズダンス	17:45-18:30 デンマーク体操	
18:45-19:30 基礎からの体幹トレーニング	18:45-19:30 マットピラテス	18:45-19:30 デンマーク体操	18:45-19:30 ベーシックエアロ	18:45-19:30 マットピラテス	
	19:45-20:30 ベーシックエアロ	19:45-20:30 フォームローラー&ストレッチ	19:45-20:30 JAZZ DANCE		

その他開催教室

木	土	
研修室	ジム	研修室
	9:00-10:00 50歳からの筋トレ教室	
		14:30-15:30 キッズたいそう
		15:35-16:35 キッズたいそう
16:30-17:30 キッズたいそう		
17:35-18:35 キッズたいそう		

シニア対象教室
子ども対象教室
成人対象教室

【教室受講について】

受講料(スタジオ・プール共通):3ヶ月登録6,000円(12回) 1回受講700円 (税込)  
 ※教室受講には別途施設利用料をお支払いください  
 ※教室の内容については教室パンフレットをご覧くださいかスタッフへお問い合わせください

袖ヶ浦健康づくり支援センター



# プールエリア教室スケジュール 平成29年4月～

火		水		木		金		土	日
遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	歩行槽	遊泳槽	
								9:15-10:15 幼児学童水泳	終日一般開放
10:15-11:00 ベビー水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 婦人水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 婦人水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:00 ベビー水泳	10:15-11:15 シニア運動	10:15-11:15 幼児学童水泳	
11:15-12:00 アクアビクス		11:15-12:00 アクアビクス		11:15-12:00 水中爽健		11:15-12:00 婦人水泳		11:15-12:15 幼児学童水泳	
		13:00-13:45 アクアウォーキング		13:00-13:45 アクアエクササイズ					
15:30-16:15 3・4歳児水泳		15:30-16:15 3・4歳児水泳				15:30-16:15 3・4歳児水泳			
16:30-17:30 幼児学童水泳		16:30-17:30 幼児学童水泳		16:30-17:30 幼児学童水泳		16:30-17:30 幼児学童水泳		17:00-18:00 幼児学童水泳(上級)	
17:30-18:30 幼児学童水泳		17:30-18:30 幼児学童水泳		17:30-18:30 幼児学童水泳		17:30-18:30 幼児学童水泳		18:00-18:45 成人水泳	
18:45-19:30 成人水泳入門		18:45-19:30 成人水泳		18:45-19:30 アクアビクス		18:45-19:30 成人水泳入門		19:00-19:45 アクアビクス	
		19:45-20:30 アクアエクササイズ				19:45-20:30 成人水泳			

	シニア対象教室
	子ども対象教室
	成人対象教室

### 【プール一般開放について】

3・4歳児水泳教室及び幼児学童水泳教室開催時は歩行槽のみ利用できます  
 遊泳槽での教室開催中は1コースを一般開放します ※受講者数によって開放コースを変更する場合があります  
 火・金曜日10:00-11:00は全てのコースを教室で使用するため一般開放はしていません  
 詳しい一般開放時間につきましては館内掲示のプール教室・一般開放ご案内を参照ください