

2023/1/1~ 教室プログラム&プールの一般開放スケジュール

| * | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | | 土 | | | | 日 | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|-------|---|--------------------------|--|-------------|---|--------------------------|--------------------------|-------|---|--------------------------|---|-------|--|----------------------------|--|-------------|------------------------------------|-----------|-----|--|--|--|
| スタジオ | トレーニングルーム | プール | プール開放 | スタジオ | トレーニングルーム | プール | プール開放 | スタジオ | トレーニングルーム | プール | プール開放 | スタジオ | トレーニングルーム | プール | プール開放 | スタジオ | トレーニングルーム | プール | プール開放 | スタジオ | トレーニングルーム | プール | プール開放 | | |
| | ★8:45~9:45 50歳からの 筋力教室 稲葉 和美 | | | | | | | | | | | | | | | ★8:45~9:45 50歳からの 筋力教室 稲葉 和美 | 9:00~10:00 幼児学童 水泳教室 | | | | | | | | |
| ★9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 中園 真理 | | ★10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:2:高橋 STEP3:葉 STEP4:石井 | | ★9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 野崎 理江 | | ★10:30~11:30 シニア 運動クラブ1 木下 | | ★9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 中園 真理 | | | | ★9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 佐藤 ゆみ | | ★10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:石井 STEP2:葉 STEP3:高橋 STEP4:神田 | | 9:30~10:30 キッズ たいそう教室 ベーシック | | | | | | | ★10:30~11:30 3か月 水中歩行教室 カルチャー教室 | | |
| ★11:15~12:00 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 葉・石井 | | ★11:15~12:00 ZUMBA! 宮崎 友子 | | ★11:40~12:10 水中運動補助講習 | 10:30~13:30 | ★11:15~12:00 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 | | ★11:15~12:00 ベーシックエアロ | | 11:30~12:30 ベビー水泳教室 6か月~2才 葉・石井 | | ★11:15~12:00 美ユティー Body Wave® 宮崎 友子 | | ★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 | 11:15~12:00 エンジョイエアロ | | | | | |
| 一斉消毒 30分間 | | | | 一斉消毒 30分間 | | | | 一斉消毒 30分間 | | | | 一斉消毒 30分間 | | | | 一斉消毒 30分間 | | 11:30~12:30 パーソナルレッスン カルチャー教室 | | 一斉消毒 30分間 | | | | | |
| 12:30~13:30 君津市 健康づくり教室 中園 真理 | | | | ★12:30~13:15 パワ-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 中園 真理 | | | | ★12:30~13:15 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 | | ★12:45~13:30 ピラティス& 骨盤エクササイズ 伊藤 範子 | | 12:30~13:30 わんぱくクラブG | | 12:30~13:15 エンジョイステップ 篠田 りつこ | | | | | |
| ★14:00~14:20 ストレッチ補助講習 | | | | ★14:00~14:20 ウェーブリングストレッチ | | 14:30~15:30 3~4才 水泳教室 | | ★14:00~14:20 ストレッチ補助講習 | | | | ★14:30~15:00 かんたんエアロ 補助講習 | | ★13:30~14:30 シニア運動クラブ2:木下 成人水泳教室 STEP1.2:高橋 STEP3:野崎 | | ★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 | | | | | |
| ★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 | | 15:30~16:30 幼児学童 水泳教室 | | ★14:30~15:00 かんたんエアロ 補助講習 | | | | ★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 | | ★15:30~16:00 フォームローラー 補助講習 | | 14:30~15:30 幼児学童 水泳教室 | | | | | | | |
| | 10:00~ 21:00 定員30名 | | | | 10:00~ 21:00 定員30名 | | | | 10:00~ 21:00 定員30名 | | | | 10:00~ 21:00 定員30名 | | | 10:00~ 21:00 定員30名 | | 15:30~16:30 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 | | 16:00~17:00 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 | | | | 16:00~17:00 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 | | 16:15~17:15 キッズ たいそう教室 アドバンスクラスA | | 16:30~17:30 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 アドバンスクラスA | | | | 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 | | 17:30~18:30 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 | | | | | | | |
| ★18:45~19:30 ★18:45~19:30 エンジョイエアロ 石田 幸子 | | ★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:佐藤 STEP3:日高 | | ★18:45~19:30 ファットバーン 稲葉 和美 | | ★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:石井 | 18:30~20:30 | ★18:45~19:30 ZUMBA!! 稲葉 和美 | | | | ★18:45~19:30 ZUMBA 宮崎 友子 | | ★19:00~20:00 中学生J-1:野崎 成人水泳教室 STEP1.2:木下 STEP3:山本 | | | | ★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:木村 STEP3.4:日高 | 18:30~20:30 | | | | | | |
| 一斉消毒15分間 | | | | 一斉消毒15分間 | | | | 一斉消毒15分間 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ★19:45~20:30 ヨガ&骨盤調整 伊藤 範子 | | | | ★19:45~20:30 筋コンディショニング 木村 悦子 | | ★18:30~19:15 アクアピクス カルチャー教室 木村 悦子 | | ★19:45~20:30 エンジョイエアロ 稲葉 和美 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- ◆時間帯に★がついている教室は、運動初心者の方も安心して受講していただけます
- ◆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
- ◆スタジオ教室： ビジター参加可 ※ステップ系：1名 その他：2名
- ◆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