

教室プログラム&プール一般開放スケジュール (2023年7月度～)

*				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 カルチャー教室 50歳からの 筋トレ教室 稲葉 和美																★8:45～9:45 カルチャー教室 50歳からの 筋トレ教室 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:石井 STEP2:栗 STEP3:山本 STEP4:島津		★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・2:高橋 STEP3:栗 STEP4:石井			★11:15～12:00 美ユーター Body Wave® 宮崎 友子		10:00～12:00				★10:30～11:30 3か月 カルチャー教室 水中歩行教室	
★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 素		★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 毎月1・3回目 フォームローラー ストレッチ 毎月2・4回目 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		11:30～12:30 ベビー水泳教室 6か月～2才 素			★11:30～12:00 美ユーター Body Wave® 宮崎 友子			11:15～12:00 エンジョイエアロ				
12:45～13:30 カルチャー教室 太極舞 中園 真理		★12:45～13:30 カルチャー教室 アクアピクス 山本 郁苗	11:30～15:00	★12:30～13:15 パフーヨガ 佐藤 ゆみ		★13:00～13:30 水中運動補助講習		★13:00～13:30 水中運動補助講習				★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			12:30～13:15 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 ウェーキングストレッチ 補助講習		★13:30～14:30 成人水泳教室 STEP1・2:高橋 STEP3:石井		★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:石井 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			★14:00～14:30 ストレッチ補助講習			★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		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			★15:30～16:00 フォームローラー 補助講習			10:00～20:00				
	10:00～21:00	15:30～16:30 幼児学童 水泳教室			10:00～21:00	15:30～16:30 幼児学童 水泳教室		15:30～16:30 幼児学童 水泳教室		10:00～21:00	15:30～16:30 幼児学童 水泳教室		10:00～21:00	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							
16:00～17:00 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		16:30～17:30 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 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 中学生コース		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 中学生コース		17:15～18:15 カルチャー教室 メディカルキッズ ヒップホップスクール 佐藤 真樹						17:30～18:30 キッズ たいそう教室 アドバンスクラスA			17:30～18:30 キッズ たいそう教室 アドバンスB							
★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	18:30～20:30	★18:45～19:30 ファットバーン 稲葉 和美		★18:30～19:15 カルチャー教室 アクアピクス 木村 悦子	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 成人水泳教室 STEP2:佐藤 STEP3:島津	18:30～20:30		★19:00～20:00 中学生コース:日高 成人水泳教室 STEP1・2:木下 STEP3:石井							
★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		★18:30～19:30 成人水泳教室 STEP1・2:島津		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

◆太極教室:成人会員対象教室 シニア運動クラブ1&2 補助講習:総合、シニア運動クラブ会員がご参加できます ※婦人・成人、スポーツ会員は水中運動補助教室のみご参加できます

◆スタジオ教室:ピシターの方もご参加できます

◆カルチャー教室:教室ごとに登録が必要です

◆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

水泳教室
<STEP1> 歩行、浮く、潜る、水泳の基本動作、背泳ぎ・クロール(各10M)の習得を目指す
<STEP2> 背泳ぎ・クロール(各25M)、平泳ぎ・バタフライ(各10M)の習得を目指す
<STEP3> 背泳ぎ・クロール(各50M)、平泳ぎ・バタフライ(各25M)の習得を目指す
<STEP4> 背泳ぎ・クロール(各50M以上)、平泳ぎ・バタフライ(各50M)の習得を目指す


公益財団法人 体力づくり指導協会
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/