

2023年教室プログラム表 (2023年12月1日から)

時間	月			火			木			金			土			
	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 競泳チーム
9:30	9:30~10:00 補助練習															
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						11:00~11:45 ベビー水泳教室						11:00~11:45 ベビー水泳教室				
11:00	11:10~12:10 ピラティス (唐木田)		11:00~12:15 婦人水泳教室 (初中上級)	11:10~12:10 機能改善 ストレッチ (古瀬)		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	11:10~12:10 健康ヨガ (谷端)		11:00~12:15 婦人水泳教室 (初中上級)	11:10~12:10 スポーツ ボイス (平林)	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	11:10~12:10 キッズ たいそう教室 アドバンス	11:00~12:15 幼児・学童 水泳教室 成人水泳教室 (初中上級)	
11:30																
12:00																
12:30	12:20~13:20 機能改善 ストレッチ (丸山)			12:20~13:20 ステップ (市川)		12:00~13:00 マスターズ		12:20~13:20 やさしい ストレッチ トレーニング (丸山)		12:20~12:35 アクアエアロ	12:20~13:20 コンディショ ニング (備前)	12:00~13:00 マスターズ				11:00~13:00 一般開放
13:00																
13:30	13:30~14:30 健康ヨガ (岩佐)			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	13:30~14:30 ファンクジョナル トレーニング (高井)			13:30~14:30 デンマーク 体操 (古瀬)	13:30~14:45 婦人水泳教室 (初中級)	11:00~16:30 一般開放	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			11:00~16:30 一般開放						11:00~16:30 一般開放							
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00		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 キッズ たいそう教室 ベーシック		16:30~17:45 キッズ たいそう教室 ベーシック		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	
17:30																
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		17:45~19:00 幼児学童 水泳教室		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																
19:30			18:00~20:00 競泳チーム			18:00~20:00 競泳チーム	19:00~20:15 成人水泳教室 (初中上級)			18:00~20:00 競泳チーム		18:00~20:00 競泳チーム	19:00~20:15 成人水泳教室 (初中上級)			
20:00																
20:30			19:00~21:00 一般開放			19:00~21:00 一般開放						19:00~21:00 一般開放				
21:00																

◆スタジオ開催教室 : フィットネス教室、シニア運動教室、キッズたいそう教室 ◆キッズジム開催教室 : キッズたいそう教室
 ◆プール開催教室 : 婦人・成人・マスターズ水泳教室、シニア運動教室、アクアエアロ、ベビー水泳教室、幼児学童水泳教室、わんぱくクラブG、競泳チーム
 ※ショートプログラムは施設利用者無料教室となります。
 ※フィットネス教室はゴールド、ゴールド65会員への登録(その他の方は1,530円/回で受講可)、シニア運動教室はゴールド65会員または教室への登録が必要となります
 ※キッズたいそう教室、プール開催教室の受講は、教室への登録が必要です。登録方法等につきましては各教室のチラシをご覧ください

公益財団法人 体力づくり指導協会

 塩尻 TEL.0263-54-3939
 www.tairyoku.or.jp/
 S-2311HF-0055

フィットネス教室
シニア運動教室
ショートプログラム
水泳教室
キッズたいそう教室