

2023年教室プログラム表 (2023年4月1日から)

	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															
9:30	9:30~10:00 補助練習													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
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)		8:30~10:30 競泳チーム
10:30						11:00~11:45 ベビー水泳教室						11:00~11:45 ベビー水泳教室			10:00~11:00 わんぱくG
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 (筒井)		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 ファンクショナル トレーニング (筒井)	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 ※コンディ ショニング /※ステップ (職員)			12:20~13:20 コア&バランス トレーニング (筒井)		12:00~13:00 マスターズ			12:20~13:20 やさしい ストレッチス トレーニング (丸山)	12:20~12:35 アクアエアロ		12:20~13:00 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 クラブ (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 スポーツ ボイス (平林)				13:30~14:30 デンマーク 体操 (古瀬)		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			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			
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 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			14:30~15:45 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				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			15:45~17:00 幼児学童 水泳教室
18:30															
19:00			18:00~20:00 競泳チーム			18:00~20:00 競泳チーム						18:00~20:00 競泳チーム			17:00~21:00 一般開放
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)						19:00~20:15 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。※コンティショニング/ステップは週替わり開催となります。(1・3週目: コンティショニング 2・4週目: ステップ)
 ※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推進協会

 塩尻市大門1番町1-1
 TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp/
 S-2302HF-0062

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