

袖ヶ浦健康づくり支援センター 教室スケジュール【プール】 2023年4月～

火		水		木		金		土	
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	歩行槽
								9:15-10:15 幼児学童 水泳	
10:15-11:00 ベビー	10:15-11:15 シニア 運動教室	10:15-11:00 婦人水泳	10:15-11:15 シニア 運動教室	10:15-11:00 婦人水泳	10:15-11:15 シニア 運動教室	10:15-11:00 ベビー	10:15-11:15 シニア 運動教室	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 成人水泳 (上級)				19:45-20:30 成人水泳			

袖ヶ浦健康づくり支援センター 教室スケジュール【スタジオ】 2023年4月～

火	水	木		金	土				
スタジオ	スタジオ	スタジオ	研修室	スタジオ	スタジオ	研修室			
9:05-10:05 シニア 運動教室	9:05-10:05 シニア 運動教室	9:05-10:05 シニア 運動教室		9:05-10:05 シニア 運動教室					
10:15-11:15 シニア 運動教室	10:15-11:15 シニア 運動教室	10:15-11:15 シニア 運動教室		10:15-11:15 シニア 運動教室					
11:30-12:15 女性のための 体幹トレーニング	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 ゆったりヨガ			11:30-12:15 のびのび ストレッチ		
13:00-13:45 デンマーク 体操	15:30-16:30 リトルダンス	13:15-14:15 スクエアステップ		14:30-15:30 キッズたいそう ベーシック					
18:45-19:30 基礎からの 体幹トレーニング		17:35-18:35 キッズダンス					16:30-17:30 キッズたいそう ベーシック	15:35-16:35 キッズたいそう アドバンス	
		19:45-20:30 ベーシック エアロ					18:45-19:30 シェイプアップ &ストレングス	17:35-18:35 キッズたいそう アドバンス	17:45-18:30 デンマーク 体操
								19:45-20:30 フォームローラー &ストレッチ	18:45-19:30 マット ピラテス