

# 2021/7/2～ 教室プログラム&プールの一般開放スケジュール

| 火                                      |                               |   |             | 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 |  |  |
| ★9:45～10:45<br>シニア<br>運動クラブ2<br>中嶋 真理  |                               | ★10:30～11:30<br>成人水泳教室<br>STEP1:高橋<br>STEP2:千原井<br>STEP3:藤田<br>STEP4:神田 |             | ★9:45～10:45<br>シニア<br>運動クラブ2<br>野崎 秀明  |                               | ★10:30～11:30<br>シニア<br>運動クラブ1<br>稲田        |             | ★9:45～10:45<br>シニア<br>運動クラブ2<br>中嶋 真理  |                               | ★10:30～11:30<br>シニア<br>運動クラブ2<br>五城 和志     |             | ★9:45～10:45<br>シニア<br>運動クラブ2<br>中嶋 真理  |                               | ★10:30～11:30<br>成人水泳教室<br>STEP1:高橋<br>STEP2:藤田<br>STEP3:高橋<br>STEP4:神田 |  | 9:30～10:30<br>幼児学童<br>水泳教室                  |  |                                    |                                   |  |  |             |       |  |  |
| ★11:15～12:00<br>ベニシク<br>エアロ<br>三浦 弥生   | 10:00～<br>13:20<br>①<br>定員25名 | 11:30～12:30<br>ベビー水泳教室<br>6か月～2才<br>栗・保坂                                |             | ★11:15～12:00<br>ZUMBAI<br>宮崎 友子        | 10:00～<br>13:20<br>①<br>定員25名 | ★11:40～12:10<br>水中運動補助講習                   | 10:30～13:30 | ★11:15～12:00<br>ベニシク<br>ステップ<br>三浦 弥生  | 10:00～<br>13:20<br>①<br>定員25名 | ★11:30～12:00<br>水中運動補助講習                   |             | ★11:15～12:00<br>ベニシク<br>エアロ<br>佐々木 とし子 | 10:00～<br>13:20<br>①<br>定員25名 | ★11:30～12:00<br>ベビー水泳教室<br>6か月～2才<br>栗・保坂                              | 11:30～12:30<br>ベビー水泳教室<br>6か月～2才<br>栗・保坂 | 10:00～<br>13:20<br>①<br>定員25名               | ★11:00～11:45<br>アクアピクス<br>カルチャー教室<br>木村 悦子 | 10:00～<br>13:20<br>①<br>定員25名      | 11:15～12:00<br>エアロ<br>篠田 りつこ      | 10:00～<br>13:20<br>①<br>定員25名            | ★10:30～11:30<br>3か月<br>水中歩行教室<br>カルチャー教室 |             |       |  |  |
| 12:30～13:30<br>君津市<br>健康づくり教室<br>中嶋 真理 | 12:30～13:30<br>②<br>定員25名     | ★12:45～13:30<br>アクアピクス<br>カルチャー教室<br>山本 都苗                              | 11:30～15:00 | ★12:30～13:15<br>パフュコガ<br>佐藤 ゆみ         | ★13:00～13:30<br>水中運動補助講習      |  |             | 12:30～13:30<br>君津市<br>健康づくり教室<br>中嶋 真理 | 12:30～13:30<br>②<br>定員25名     | ★13:00～13:30<br>水中運動補助講習                   | 10:30～15:00 | ★12:30～13:15<br>ベニシクエアロ<br>佐々木 とし子     | ★13:00～13:30<br>水中運動補助講習      | ★13:00～13:30<br>水中運動補助講習   | 11:30～13:30<br>②<br>定員25名                | ★12:45～13:30<br>ピラティス&<br>骨盤エクササイズ<br>伊藤 聡子 | ★13:00～13:30<br>ピラティス<br>わんぱくクラブG          | 12:30～13:30<br>②<br>定員25名          | ★12:30～13:15<br>エアロステップ<br>篠田 りつこ | ★13:00～14:00<br>3か月<br>水中歩行教室<br>カルチャー教室 |  |             |       |  |  |
| ★14:00～14:20<br>ストレッチ補助講習              | 13:45～<br>17:30<br>②<br>定員25名 |   |             | ★14:00～14:20<br>ストレッチ補助講習              | 13:45～<br>17:30<br>②<br>定員25名 | ★14:30～15:00<br>3～4才<br>水泳教室               |             | ★14:00～14:20<br>ストレッチ補助講習              | 13:45～<br>17:30<br>②<br>定員25名 | ★14:30～15:00<br>かんたんエアロ<br>補助講習            |             | ★14:00～14:20<br>ストレッチ補助講習              | 13:45～<br>17:30<br>②<br>定員25名 | ★14:30～15:00<br>かんたんエアロ<br>補助講習  | 15:30～16:30<br>②<br>定員25名                | ★14:00～14:30<br>ストレッチ補助講習                   | 13:45～<br>17:30<br>②<br>定員25名              | ★14:45～15:15<br>かんたんステップ<br>補助講習   | ★15:30～16:00<br>フォームローラー<br>補助講習  | 15:30～16:30<br>②<br>定員25名                | ★14:15～14:45<br>ストレッチ補助講習                | 10:00～18:00 |       |  |  |
| ★14:30～15:00<br>筋力トレーニング<br>補助講習       |                               | 15:30～16:30<br>幼児学童<br>水泳教室   |             | ★14:30～15:00<br>ウォーキングエアロ<br>補助講習      | 15:30～16:30<br>②<br>定員25名     | 15:30～16:30<br>幼児学童<br>水泳教室                |             | ★14:30～15:00<br>筋力トレーニング<br>補助講習       | 15:30～16:30<br>②<br>定員25名     | 15:30～16:30<br>幼児学童<br>水泳教室                |             | ★14:30～15:00<br>筋力トレーニング<br>補助講習       | 15:30～16:30<br>②<br>定員25名     | ★14:30～15:00<br>筋力トレーニング<br>補助講習                                       | 15:30～16:30<br>②<br>定員25名                | ★14:45～15:15<br>かんたんステップ<br>補助講習            | 15:30～16:30<br>②<br>定員25名                  | ★15:30～16:00<br>フォームローラー<br>補助講習   | 15:30～16:30<br>②<br>定員25名         | ★14:15～14:45<br>ストレッチ補助講習                | 10:00～18:00                              |             |       |  |  |
| 16:00～17:00<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>ベニシク   |                               | 16:30～17:30<br>幼児学童<br>水泳教室   |             | 16:00～17:00<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>ベニシク   |                               | 16:30～17:30<br>幼児学童<br>水泳教室                |             | 16:00～17:00<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>ベニシク   |                               | 16:30～17:30<br>幼児学童<br>水泳教室                |             | 16:00～17:00<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>ベニシク   |                               | 16:30～17:30<br>幼児学童<br>水泳教室  | 16:30～17:30<br>②<br>定員25名                | 16:30～17:30<br>幼児学童<br>水泳教室                 | 16:30～17:30<br>②<br>定員25名                  | 16:30～17:30<br>幼児学童<br>水泳教室        | 16:30～17:30<br>②<br>定員25名         | 16:30～17:30<br>幼児学童<br>水泳教室              | 16:30～17:30<br>②<br>定員25名                |             |       |  |  |
| 17:15～18:15<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>アドバンスA | 17:30～18:30<br>②<br>定員25名     | 17:30～18:30<br>幼児学童<br>水泳教室   |             | 17:15～18:15<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>アドバンスA | 17:30～18:30<br>②<br>定員25名     | 17:30～18:30<br>幼児学童<br>水泳教室                |             | 17:15～18:15<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>アドバンスA | 17:30～18:30<br>②<br>定員25名     | 17:30～18:30<br>幼児学童<br>水泳教室                |             | 17:15～18:15<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>アドバンスA | 17:30～18:30<br>②<br>定員25名     | 17:30～18:30<br>幼児学童<br>水泳教室  | 17:30～18:30<br>②<br>定員25名                | 17:30～18:30<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>アドバンスB      | 17:30～18:30<br>②<br>定員25名                  | 17:30～18:30<br>幼児学童<br>水泳教室        | 17:30～18:30<br>②<br>定員25名         | 17:30～18:30<br>キッズ<br>たいそつ教室<br>アドバンスB   | 17:30～18:30<br>②<br>定員25名                |             |       |  |  |
| ★18:30～19:00<br>エンジョイエアロ<br>石田 幸子      | 17:45～<br>20:00<br>③<br>定員25名 | ★18:30～19:30<br>成人水泳教室<br>STEP1:玉城                                      | 18:30～20:00 | ★18:30～19:00<br>フィットバーン<br>稲葉 和美       | 17:45～<br>20:00<br>③<br>定員25名 | ★18:30～19:30<br>成人水泳教室<br>STEP1:2:野崎       | 18:30～20:00 | ★18:30～19:00<br>ZUMBAI<br>稲葉 和美        | 17:45～<br>20:00<br>③<br>定員25名 | ★18:30～19:30<br>成人水泳教室<br>STEP2:溝口         | 18:30～20:00 | ★18:45～19:30<br>T B T                  | 17:45～<br>20:00<br>③<br>定員25名 | ★18:30～19:30<br>中学生3:野崎<br>成人水泳教室                                      | 17:45～<br>20:00<br>③<br>定員25名            | ★18:30～19:30<br>成人水泳教室<br>STEP3:稲田          | 17:45～<br>20:00<br>③<br>定員25名              | ★18:30～19:30<br>成人水泳教室<br>STEP3:稲田 | 17:45～<br>20:00<br>③<br>定員25名     | ★18:30～19:30<br>成人水泳教室<br>STEP3:稲田       | 17:45～<br>20:00<br>③<br>定員25名            |             |       |  |  |
| ★18:15～19:45<br>ヨガ体験調整<br>伊藤 聡子        |                               | ★18:15～19:45<br>ピラティス<br>木村 悦子  |             | ★18:15～19:45<br>ピラティス<br>木村 悦子         |                               | ★18:30～18:15<br>アクアピクス<br>カルチャー教室<br>木村 悦子 |             | ★18:15～19:45<br>ヨガ体験調整<br>伊藤 聡子        |                               | ★18:30～18:15<br>アクアピクス<br>カルチャー教室<br>木村 悦子 |             |  |                               |  |  |   |  |                                    |                                   |  |  |             |       |  |  |

- ◆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
- ◆色付き教室：   総合会員対象教室 /   で囲われている教室はピスター利用枠あり。(エアロ系:2名 ステップ系:1名)
- ◆カルチャー教室：教室ごとに登録が必要で 君津市健康づくり教室：君津市より更新された教室で、市への登録が必要で
- ◆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
- ◆キッズたいそつ教室、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