

# 2021/7/2～ 教室プログラム&プール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 シニア 運動クラブ2 中嶋 真理		★10:30～11:30 成人水泳教室 STEP1:高橋 STEP2:千原井 STEP3:藤田 STEP4:神田		★9:45～10:45 シニア 運動クラブ2 野崎 秀明		★10:30～11:30 シニア 運動クラブ1 稲田		★9:45～10:45 シニア 運動クラブ2 中嶋 真理		★10:30～11:30 シニア 運動クラブ2 五城 和志		★9:45～10:45 シニア 運動クラブ2 中嶋 真理		★10:30～11:30 成人水泳教室 STEP1:高橋 STEP2:藤田 STEP3:高橋 STEP4:神田		9:00～10:00 幼児学童 水泳教室								
★11:15～12:00 ベージュ エアロ 三浦 弥生	10:00～ 13:20 ① 定員25名	11:30～12:30 ベビー水泳教室 6か月～2才 栗・保坂		★11:15～12:00 ZUMBAI 宮崎 友子	10:00～ 13:20 ① 定員25名	★11:40～12:10 水中運動補助講習	10:30～13:30	★11:15～12:00 ベージュ ステップ 三浦 弥生	10:00～ 13:20 ① 定員25名	★11:30～12:00 水中運動補助講習		★11:15～12:00 ベージュ エアロ 佐々木 とし子	10:00～ 13:20 ① 定員25名	★11:30～12:00 ベージュ水泳教室 6か月～2才 栗・保坂	11:30～12:00 オリエンタル セルクエア 渡邊 孝子	10:00～ 13:20 ① 定員25名	★11:00～11:45 アクアピクス カルチャー教室 木村 悦子	10:00～ 13:20 ① 定員25名	10:00～12:00 エンジョイ エアロ 篠田 りつこ	11:15～12:00 エンジョイ エアロ 篠田 りつこ	10:00～ 13:20 ① 定員25名	★10:30～11:30 3か月 水中歩行教室 カルチャー教室		
12:30～13:30 君津市 健康づくり教室 中嶋 真理	12:30～13:30 ② 定員25名	★12:45～13:30 アクアピクス カルチャー教室 山本 都苗	11:30～15:00	★12:30～13:15 パフュゴ 佐藤 ゆみ	★13:00～13:30 水中運動補助講習		12:30～13:30 君津市 健康づくり教室 中嶋 真理	12:30～13:30 ② 定員25名	★12:30～13:30 ベージュエクササイズ 佐々木 とし子	10:30～15:00	★12:30～13:30 ベージュエクササイズ 佐々木 とし子	12:30～13:30 ② 定員25名	★13:00～13:30 水中運動補助講習	★13:00～13:30 骨盤エクササイズ 伊藤 聡子	★12:45～13:30 ピラティス& 骨盤エクササイズ 伊藤 聡子	★13:00～13:30 骨盤エクササイズ 伊藤 聡子	★12:30～13:30 わんぱくクラブG 木村 悦子	★12:30～13:30 エンジョイステップ 篠田 りつこ	★12:30～13:15 エンジョイステップ 篠田 りつこ	★13:00～13:30 エンジョイステップ 篠田 りつこ	★13:00～14:00 3か月 水中歩行教室 カルチャー教室			
★14:00～14:20 ストレッチ補助講習	13:45～ 17:30 ② 定員25名	★14:30～15:00 腕かんえんエアロ 補助講習		★14:00～14:20 ストレッチ補助講習	13:45～ 17:30 ② 定員25名	成人水泳教室 健康づくり:五戸 STEP1:2:高橋 STEP3:神田		★14:00～14:20 ストレッチ補助講習	13:45～ 17:30 ② 定員25名	★14:30～15:00 かんえんエアロ 補助講習		★14:00～14:20 ストレッチ補助講習	13:45～ 17:30 ② 定員25名	★14:30～15:00 かんえんステップ 補助講習	★14:00～14:30 ストレッチ補助講習	★14:30～15:00 かんえんステップ 補助講習	★14:30～15:30 幼児学童 水泳教室	★14:00～14:30 ストレッチ補助講習	★14:45～15:15 かんえんステップ 補助講習	★15:30～16:00 フォームローラー 補助講習	★14:30～15:30 幼児学童 水泳教室	★14:30～15:30 幼児学童 水泳教室	★14:30～15:30 幼児学童 水泳教室	★14:30～15:30 幼児学童 水泳教室
16:00～17:00 キッズ たいそつ教室 ベージュ	16:00～17:00 ② 定員25名	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室		16:00～17:00 キッズ たいそつ教室 ベージュ	16:00～17:00 ② 定員25名	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室		16:00～17:00 キッズ たいそつ教室 ベージュ	16:00～17:00 ② 定員25名	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室		16:00～17:00 キッズ たいそつ教室 ベージュ	16:00～17:00 ② 定員25名	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室	16:30～17:30 幼児学童 水泳教室
17:15～18:15 キッズ たいそつ教室 アドバンスA	17:15～18:15 ② 定員25名	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室		17:15～18:15 キッズ たいそつ教室 アドバンスA	17:15～18:15 ② 定員25名	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室		17:15～18:15 キッズ たいそつ教室 アドバンスA	17:15～18:15 ② 定員25名	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室		17:15～18:15 キッズ たいそつ教室 アドバンスA	17:15～18:15 ② 定員25名	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室	17:30～18:30 幼児学童 水泳教室
18:30～19:00 エンジョイエアロ 石田 幸子	17:45～ 20:00 ③ 定員25名	★18:30～19:30 成人水泳教室 STEP1:2:玉城	18:30～20:00	★18:30～19:00 フット/バーン 稲葉 和美	17:45～ 20:00 ③ 定員25名	★18:30～19:30 成人水泳教室 STEP1:2:野崎	18:30～20:00	★18:30～19:00 ZUMBAI 稲葉 和美	17:45～ 20:00 ③ 定員25名	★18:30～19:30 成人水泳教室 STEP2:3:玉城	18:30～20:00	★18:45～19:30 T B T	17:45～ 20:00 ③ 定員25名	★18:30～19:30 中学生3:2:野崎 成人水泳教室 STEP1:2:藤本 STEP3:稲田	★18:30～19:30 成人水泳教室 STEP1:2:玉城 STEP3:4:稲田									
★18:15～19:45 ヨガ&骨盤調整 伊藤 聡子	★18:15～19:45 ③ 定員25名	★18:15～19:45 ピラティス 木村 悦子		★18:30～18:15 アクアピクス カルチャー教室 木村 悦子	★18:30～18:15 ③ 定員25名	★18:30～18:15 アクアピクス カルチャー教室 木村 悦子		★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 ③ 定員25名	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美		★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 ③ 定員25名	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 エンジョイエアロ 稲葉 和美	★18:15～19:45 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