

2021/7/13~

教室プログラム&プール一般開放スケジュール

★				★				★				★				★			
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 中園 真理				★9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 野崎 秀明				★9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 玉城 和志				★9:45~10:45 キッズ たいそう教室 ベニシツク							
★11:15~12:00 ベニシツク エアロ 三浦 弥生	10:00~13:20 ① (定員25名)	11:30~12:30 成人水泳教室 STEP1:高橋 STEP2:子藤井 STEP3:藤田 STEP4:神田		★11:15~12:00 ZUMBA!! 宮崎 友子	10:00~13:20 ① (定員25名)			★11:15~12:00 ベニシツク 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 ベニシツクエアロ	10:00~13:20 ① (定員25名)	11:30~12:30 ペビー水泳教室 6か月~2才 葉・保坂		★11:00~11:45 オリエンタル セルソクア 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)
12:30~13:30 君津市 健康づくり教室 中園 真理		11:30~15:00		★12:45~13:30 パフヨガ 佐藤 ゆみ				★12:30~13:15 ベニシツクピラティス 佐々木 とし子	10:30~15:00	★12:30~13:15 水中運動補助講習		★12:45~13:30 ピラティス& 骨盤エクササイズ 伊藤 聡子		11:30~12:30 ペビー水泳教室 6か月~2才 葉・保坂	11:30~13:30	★12:45~13:30 ピラティス& 骨盤エクササイズ 伊藤 聡子	10:00~13:20 ① (定員25名)	11:30~12:30 パーソナルコン カルチャー教室 篠田 りつこ	12:30~13:30 エンジョイステップ 篠田 りつこ
★14:00~14:20 ストレッチ補助講習 ★14:30~15:00 歌トレニング 補助講習				★14:00~14:20 ストレッチ補助講習 補助講習 ★14:30~15:00 ウォーキングエアロ 補助講習				★14:00~14:20 ストレッチ補助講習				★14:00~14:30 ストレッチ補助講習 ★14:45~15:15 かんたんステップ 補助講習 ★15:30~16:00 フォームローラー 補助講習		★14:00~14:30 成人水泳教室 STEP1.2:高橋 STEP3:稲田		★14:00~14:30 ストレッチ補助講習 ★14:45~15:15 かんたんステップ 補助講習 ★15:30~16:00 フォームローラー 補助講習		13:30~14:30 3~4才 水泳教室 14:30~15:30 幼児学童 水泳教室	★14:15~14:45 ストレッチ補助講習
16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベニシツク	13:45~17:30 ② (定員25名)	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベニシツク	13:45~17:30 ② (定員25名)	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベニシツク	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室			16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベニシツク	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室	16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベニシツク	13:45~17:30 ② (定員25名)	15:30~16:30 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 たいそう教室 アトリスクラス		17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アトリスクラス		17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アトリスクラス	★18:30~19:15 ZUMBA!! 稲葉 和美	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アトリスクラス	★18:30~19:15 ZUMBA!! 稲葉 和美	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アトリスクラス	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室	17:30~18:30 中学生J-1	17:45~20:00 ③ (定員25名)
★18:30~19:15 エンジョイエアロ 石田 幸子	17:45~21:00 ③ (定員25名)	18:30~20:30		★18:30~19:15 フットパバーン 稲葉 和美	17:45~21:00 ③ (定員25名)	18:30~20:30		★18:30~19:15 ZUMBA!! 稲葉 和美	18:30~20:30	★18:00~20:00 成人水泳教室 STEP2:濱口 STEP3:玉城	18:30~20:30	★18:45~19:30 T B T 稲葉 幸子(講師)	17:45~21:00 ③ (定員25名)	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:石井 STEP3:稲田	18:30~20:30	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:高橋 STEP3:稲田	17:45~21:00 ③ (定員25名)	18:30~20:30	17:45~20:00 ③ (定員25名)
★19:45~20:30 ヨガ骨盤調整 伊藤 聡子				★19:45~20:30 歌トレニング 木村 悦子				★19:45~20:30 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していただけます
- ◆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： 緑色会員対象教室 / 赤色で囲われている教室はピシター利用枠あり。(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：君津市より受託された教室で、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
- ◆キッズたいそう教室、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
- ◆ペビー教室：6ヶ月~2歳児と保護者を対象としたペビースイミングです