

2021/8/9~ 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 シニア 運動クラブ2 中園 真理		★10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:高橋 STEP2:千頭井 STEP3:栗 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 中園 真理		★10:30~11:30 シニア 運動クラブ2 助川 由衣		★9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 助川 由衣		★10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:野崎 STEP2:栗 STEP3:高橋 STEP4:神田		9:00~10:00 幼児学童 水泳教室										
★11:15~12:00 ベアシック 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 ZUMBA! 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 ベアシック 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 ベアシック エアロ 佐々木 とし子	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 オリエンタル セルクテア 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	10:00~12:00	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 中園 真理	11:30~15:00	★12:45~13:30 アクアピクス カルチャー教室 山本 郁苗		★12:30~13:15 パワ Yoga 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 中園 真理	10:30~15:00			★12:30~13:15 ベアシックピラティス 佐々木 とし子			★12:45~13:30 ピラティス& 骨盤エクササイズ 伊藤 範子		12:30~13:30 わんぱくクラブG		12:30~13:15 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		★13:00~14:00 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				★14:00~14:20 ウェアラップストレッチ 補助講習		★14:30~15:00 3~4才 水泳教室		★14:00~14:20 ストレッチ補助講習		★14:30~15:00 かんたんエアロ 補助講習		★14:00~14:30 成人水泳教室 STEP1.2:高橋 STEP3:稲田		★14:45~15:15 かんたんステップ 補助講習		★14:15~14:45 ストレッチ補助講習		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		13:45~ 17:30 ② 定員25名	10:00~18:00			
★14:30~15:00 筋力トレーニング 補助講習	13:45~ 17:30 ② 定員25名	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		★14:30~15:00 ウォーキングエアロ 補助講習	13:45~ 17:30 ② 定員25名	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		15:30~16:30 キッズ たいそう教室 ベアシック		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 ベアシック		15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		17:00~18:00 キッズ たいそう教室 アドバンスB		15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		★15:30~16:00 フォームローラー 補助講習		15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		17:45~ 20:00 ③ 定員25名		
16:00~17:00 キッズ たいそう教室 ベアシック		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 ベアシック		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 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA		17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA
17:15~18:15 キッズ たいそう教室 アドバンスA	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 アドバンスA	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 アドバンスA	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 アドバンスA	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 アドバンスA	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 アドバンスA	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 アドバンスA	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 アドバンスA	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:塚本 STEP3:稲田	18:30~ 20:00	★18:30~19:00 ファットバーン 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:助川	18:30~ 20:00	★18:30~19:00 ZUMBA!! 稲葉 和美	17:45~ 20:00 ③ 定員25名	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP2:助川 STEP3:溝口	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:野崎 成人水泳教室 STEP1.2:塚本 STEP3:稲田	18:30~ 20:00	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:塚本 STEP3:稲田	18:30~ 20:00	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:塚本 STEP3:稲田	18:30~ 20:00	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:塚本 STEP3:稲田	17:45~ 20:00 ③ 定員25名	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:塚本 STEP3:稲田	18:30~ 20:00	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:塚本 STEP3:稲田	17:45~ 20:00 ③ 定員25名	
★19:15~19:45 ヨガ&骨盤調整 伊藤 範子				★19:15~19:45 ピラティス 稲葉 和美		★18:30~19:15 アクアピクス カルチャー教室 木村 悦子		★19:15~19:45 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 / で囲んでいる教室はビシター利用枠あり。(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す 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す
- ◆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
- ◆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