

2021/10/1~ 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	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 STEP2:千原井 STEP3:秦 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 保坂		★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1 保坂		★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:保坂 STEP2:秦 STEP3:高橋 STEP4:神田		9:30~10:30 キッズ たいそう教室 ベーシック		9:00~10:00 幼児学童 水泳教室						
★11:15~12:00 ベーシック 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 秦・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		★11:15~12:00 ベーシック 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 ベーシックエアロ 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 秦・保坂		★11:15~12:00 オリエンタル セラレクエア 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	10:00~12:00	11:15~12:00 エンジョイエアロ	10:00~13:20 ① 定員25名			
一斉消毒 30分間				一斉消毒 30分間				一斉消毒 30分間				一斉消毒 30分間				一斉消毒 30分間		11:30~12:30 パーソナルレッスン カルチャー教室		一斉消毒 30分間				
12:30~13:30 君津市 健康づくり教室 中園 真理	一斉消毒 20分間	★12:45~13:30 アクアピクス カルチャー教室 山本 郁苗	11:30~15:00	★12:30~13:15 パワーヨガ 佐藤 ゆみ	一斉消毒 20分間	★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	一斉消毒 20分間	★13:30~14:30 成人水泳教室 健康歩行:五戸 STEP1:12高橋 STEP3:神田		★12:30~13:15 ベーシックピラティス 佐々木 とし子	一斉消毒 20分間	★13:00~13:30 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 範子	一斉消毒 20分間	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				
★14:00~14:20 ストレッチ補助講習				★14:00~14:20 ウェーブリングストレッチ				★14:00~14:20 ストレッチ補助講習				★13:30~14:30 シニア運動クラブ2:助川		★13:30~14:30 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		13:30~14:30 3~4才 水泳教室		★14:15~14:45 ストレッチ補助講習				
★14:30~15:00 筋力トレーニング 補助講習				★14:30~15:00 ウォーキングエアロ 補助講習				★14:30~15:00 かんたんエアロ 補助講習				★14:00~14:20 ストretch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		14:30~15:30 幼児学童 水泳教室						
	13:45~17:30 ② 定員25名	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室			13:45~17:30 ② 定員25名				13:45~17:30 ② 定員25名				13:45~17:30 ② 定員25名				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 ベーシック		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 ベーシック		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 ベーシック		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 ベーシック		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 たいそう教室 アドバンスクラスA	一斉消毒 15分間	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 アドバンスクラスA	一斉消毒 15分間	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 アドバンスクラスA	一斉消毒 15分間	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 アドバンスクラスA	一斉消毒 15分間	17:30~18:30 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	一斉消毒 15分間	17:30~18:30 幼児学童 水泳教室 中学生J-1				
★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	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1・2:塚本 STEP3:稲田	18:30~20:30	★18:30~19:15 フラットパーン 稲葉 和美	17:45~21:00 ③ 定員25名	★18:30~19:15 アクアピクス カルチャー教室 木村 悦子	18:30~20:30	★18:30~19:15 ZUMBA!! 稲葉 和美	17:45~21:00 ③ 定員25名	★19:00~20:00 成人水泳教室 STEP2:助川 STEP3:稲田	18:30~20:30	★18:30~19:15 ZUMBA 宮崎 友子	17:45~21:00 ③ 定員25名	★19:00~20:00 中学生J-1:野崎 成人水泳教室 STEP1.2:塚本 STEP3:稲田			17:45~21:00 ③ 定員25名	★18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1.2:保坂 STEP3.4:平野	18:30~20:30					
一斉消毒 30分間				一斉消毒 30分間				一斉消毒 30分間				一斉消毒 30分間												
★19:45~20:30 ヨガ&骨盤調整 伊藤 範子				★19:45~20:30 筋コンディショニング 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: 総合会員対象教室 / 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