

2021/4/2~

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 中島 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 中島 真理				9:45~10:45 シニア 運動クラブ2 玉城 和志				9:30~10:30 キッズ たいせう教室 ベテリック				
		10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:高橋 STEP2:千原井 STEP3:栗 STEP4:神田				10:30~11:30 シニア運動 クラブ1 稲田									10:30~11:30 成人水泳教室 STEP1:高橋 STEP2:栗 STEP3:海城 STEP4:神田					
11:15~12:00 ベテリック エアロ 三浦 寿生	10:00~13:20 トレーニングルーム ① (定員25名)	11:30~12:30 ベビー水泳教室 6月~2才 栗+保坂		11:15~12:00 ZUMBAI 斎藤 友子	10:00~13:20 トレーニングルーム ① (定員25名)	11:40~12:10 水中運動補助講習		11:15~12:00 ベテリック スタッフ 三浦 寿生	10:00~13:20 トレーニングルーム ① (定員25名)	11:30~12:00 水中運動補助講習		11:15~12:00 ベテリック エアロ 佐々木 とし子	10:00~13:20 トレーニングルーム ① (定員25名)	11:30~12:30 ベビー水泳教室 6月~2才 栗+五戸		11:15~12:00 オリエンタル セレクシア 斎藤 友子	10:00~13:20 トレーニングルーム ① (定員25名)			
12:30~13:30 若津市 健康づくり教室 中島 真理				12:30~13:15 パワーヨガ 佐藤 ゆめ				12:30~13:15 パワーヨガ 佐藤 ゆめ				12:30~13:15 ベテリックピラティス 佐々木 とし子			12:45~13:30 ピラティス 伊藤 純子					
14:00~14:20 ストレッチ補助講習				14:00~14:20 クエアーツストレッチ 補助講習				14:00~14:20 ストレッチ補助講習				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					
14:30~15:00 船カレニング 補助講習				14:30~15:00 クオキングエアロ 補助講習				14:30~15:00 かんかんエアロ 補助講習				14:30~15:00 かんかんエアロ 補助講習			14:45~15:15 かんかんステップ 補助講習					
	13:45~17:30 トレーニングルーム ② (定員25名)	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		13:45~17:30 トレーニングルーム ② (定員25名)	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室			13:45~17:30 トレーニングルーム ② (定員25名)	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室			13:45~17:30 トレーニングルーム ② (定員25名)	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室		13:45~17:30 トレーニングルーム ② (定員25名)	15:30~16:30 幼児学童 水泳教室				
16:00~17:00 キッズ たいせう教室 ベテリック		16:30~17:30 幼児学童 水泳教室		16:00~17:00 キッズ たいせう教室 ベテリック				16:00~17:00 キッズ たいせう教室 ベテリック				16:00~17:00 キッズ たいせう教室 ベテリック			16:30~17:30 幼児学童 水泳教室					
17:15~18:15 キッズ たいせう教室 アトリスクラスA		17:30~18:30 幼児学童 水泳教室		17:15~18:15 キッズ たいせう教室 アトリスクラスA				17:15~18:15 キッズ たいせう教室 アトリスクラスA				17:15~18:15 キッズ たいせう教室 アトリスクラスA			17:30~18:30 幼児学童 水泳教室					
18:30~19:15 エンジョイエアロ 石田 幸子	17:45~21:00 トレーニングルーム ③ (定員25名)	18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1:2:玉城 STEP3:稲田		18:30~19:15 ZUMBAI 斎藤 和典	17:45~21:00 トレーニングルーム ③ (定員25名)	18:30~19:15 成人水泳教室 STEP1:2:野崎		18:30~19:15 ZUMBAI 斎藤 和典	17:45~21:00 トレーニングルーム ③ (定員25名)	19:00~20:00 成人水泳教室 STEP2:溝口 STEP3:玉城		18:45~19:30 T B T 齋藤 孝子 (休館日)	17:45~21:00 トレーニングルーム ③ (定員25名)	19:00~20:00 中学生上:野崎 成人水泳教室 STEP1:2:石井 STEP3:稲田		18:30~19:30 成人水泳教室 STEP1:2:玉城 STEP3:稲田	17:45~21:00 トレーニングルーム ③ (定員25名)			
19:45~20:30 ヨガ骨盤調整 伊藤 純子				19:45~20:30 アロマピエ カルチャー教室 木村 悦子				19:45~20:30 アロマピエ カルチャー教室 木村 悦子												

◆時間帯に下線が引かれている教室は、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&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 / 思いどける教室はビスタ利用時あり。(エアロ系:2名 スタッフ系:1名)
 ◆カルチャー教室: 教室ごとに登録が必要です 若津市健康づくり教室: 若津市より委託された教室で、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
 ◆キッズたいせう教室、メディカルキッズエアロホップスクール: 子ども対象のスタジオ教室
 ◆ベビー教室: 6月~2歳児と保護者を対象としたベビースイミングです