

1月 ゆかいふれあいセンタープログラム

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
10:30			10:30~10:45 水中ウォーキング 君山				10:30~10:45 水中ウォーキング 君山						10:30~11:00 水中ウォーキング 小川	10:30
11:00		11:00~12:00 ヨガ 松浦	11:00~11:30 はじめてスイミング 君山		11:00~11:30 アクアビクス 小室		11:00~11:30 スイミング初級 君山		11:00~12:00 かんたんヨガ 長洲		11:15~12:00 ダンス (ダンス&ストレッチ) MIKA		11:15~11:45 はじめてスイミング 小川	11:00
11:30			11:45~12:15 スイミング初級 君山		11:45~12:15 スイミング初級 倉品		11:45~12:15 スイミング中級 君山						11:45~12:45 コンディショ ンフィットネス 木村	11:30
12:00			12:15~13:00 ズンバ 松浦						12:10~12:55 チェアロビクス TOMOMI				12:00~12:30 スイミング初級 小川	12:00
12:30			12:30~13:00 スイミング中級 君山		12:30~13:30 フラダンス 網野		12:30~13:30 骨盤調整ヨガ 則次							12:30
13:00														13:00
13:30		13:30~14:30 シルバーリハビリ 体操												13:30
14:00							13:45~14:30 はじめてエアロ 平野							14:00
14:30										13:15~13:45 アクアビクス 君島				14:30
15:00														15:00
15:30		15:00~16:00 骨盤ストレッチ 大森												15:30
16:00			15:45~16:45 こどもスクール (幼児)		15:15~16:15 ストリートダンス 葉貫									16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30			17:00~18:00 こどもスクール (小学生)											17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
18:45		18:45~19:30 シンプルエアロ 倉品			18:30~19:15 ズンバ 井坂		18:30~19:30 ズンバ 松浦		18:45~19:30 サーキットエアロ 倉品				18:00~19:00 ヨガ 松浦	18:30
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00														20:00

休館日

・プログラムご参加の際はフロントにてチケットを受け取りください。
 ※プログラムは変更になる場合もありますのでご了承願います。
 ※レッスンを受講される際には、ご自身の体力レベルに合ったプログラムをお選び下さい。
 ※安全確保の為、途中参加はご遠慮下さい。レッスン開始時間をお守り下さい。またレッスン途中退場は、体調管理等の理由以外はご遠慮下さい。

…無料レッスンになります。

2月 ゆかいふれあいセンタープログラム

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
10:30			10:30~10:45 水中ウォーキング 君山				10:30~10:45 水中ウォーキング 君山						10:30~11:00 水中ウォーキング 小川	10:30
11:00		11:00~12:00 ヨガ 松浦	11:00~11:30 はじめてスイミング 君山		11:00~11:30 アクアビクス 小室		11:00~11:30 スイミング初級 君山		11:00~12:00 かんたんヨガ 長洲		11:15~12:00 ダンス (ダンス&ストレッチ) MIKA		11:15~11:45 はじめてスイミング 小川	11:00
11:30			11:45~12:15 スイミング初級 君山		11:45~12:15 スイミング初級 倉品		11:45~12:15 スイミング中級 君山						11:45~12:45 コンディショ ンフィットネス 木村	11:30
12:00			12:15~13:00 ズンバ 松浦		12:30~13:30 フラダンス 網野		12:30~13:30 骨盤調整ヨガ 則次		12:10~12:55 チェアロビクス TOMOMI				12:00~12:30 スイミング初級 小川	12:00
12:30			12:30~13:00 スイミング中級 君山											12:30
13:00														13:00
13:30		13:30~14:30 シルバーリハビリ 体操								13:15~13:45 アクアビクス 君島				13:30
14:00					14:00~15:00 ヨガ MIDORI		13:45~14:30 はじめてエアロ 平野		14:00~15:00 ズンバ コンディショ ン 川崎		13:30~14:30 ズンバ 川俣			14:00
14:30														14:30
15:00		15:00~16:00 骨盤ストレッチ 大森					15:00~16:00 脳トレ・エアロ 片岡				14:45~15:30 バランス コーディネー ション 井坂			15:00
15:30					15:15~16:15 ストリートダンス 葉貫									15:30
16:00			15:45~16:45 こどもスクール (幼児)				15:45~16:45 こどもスクール (幼児)				15:45~16:30 シンプルエアロ 井坂			16:00
16:30														16:30
17:00			17:00~18:00 こどもスクール (小学生)				17:00~18:00 こどもスクール (小学生)							17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30					18:30~19:15 ズンバ 井坂		18:30~19:30 ズンバ 松浦				18:00~19:00 ヨガ 松浦			18:30
18:45		18:45~19:30 シンプルエアロ 倉品							18:45~19:30 サーキットエアロ 倉品					19:00
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00														20:00

・プログラムご参加の際はフロントにてチケットを受け取りください。

…無料レッスンになります。

※プログラムは変更になる場合もありますのでご了承ください。

※レッスンを受講される際には、ご自身の体力レベルに合ったプログラムをお選び下さい。

※安全確保の為、途中参加はご遠慮下さい。レッスン開始時間をお守り下さい。またレッスン途中退場は、体調管理等の理由以外はご遠慮下さい。