5月~ゆかいふれあいセンタープログラム

h	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
10.00		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	1000	
10:00		10:30~10:45		10:15~10:45 ゆかい転ばん教室 10:30~10:45				10:00	
10:30		************************************		1部※定員15名 水中ウォーキング 11:00~11:30 君山	Y			10:30	
11:00		松浦 11:00~11:30 はじめてスイミング	11:00~11:30 アクアビクス	ゆかい転ばん教室 11:00~11:30 2部※定員15名 四泳法 お選び 初級	▼10:45~11:45 かんたんヨガ YUKA		11:00~12:00 パーチャル	11:00	
11:30		君山 11:45~12:30 11:45~12:15	小室	照沼 君山	TORA	11:30~12:15 プレピラティス	ボクシング 照沼	11:30	
12:00		ズンバ クロール・背泳ぎ		11:45~12:15 四泳法 お選び 中級	12:00~12:45	MIKA		12:00	
12:30		12:30~13:00	12:30~13:30	君山	ダンスフィット LALA			12:30	
13:00		平泳ぎ・バタフライ 君山	フラダンス 網野 13:00~13:30	12:30~13:30 骨盤調整ヨガ 則次				13:00	
13:30			クロール・背泳ぎ	M	13:15~13:45 アクアビクス			13:30	
14:00		13:30~14:30 シルバーリハビリ	13:45~14:15 平泳ぎ・バタフライ	13:45~14:30 はじめてエアロ	君島		Y	14:00	
	休	体操	14:00~15:00 ヨガ 照沼	平野	14:00~14:45 シンプルエアロ 小室		√14:00~15:00 めぐりyoga		
14:30	館		MIDORI	14:45~15:45		14:30~15:15 経絡ヨガ 大森	meg	14:30	
15:00		15:00~16:00 骨盤ストレッチ	45 45 40 45	脳トレ・エアロ 片岡		八林		15:00	
15:30	日	大森	15:15~16:15 ストリートダンス 葉貫			15:30~16:15 シンプルエアロ		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)	15:45~16:45 こどもスクール (幼児)		大森		16:00	
16:30		(2013/6)	(20176)	(20176)				16:30	
17:00		17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00		17:00~17:45		17:00	
17:30		こどもスクール (小学生)	こどもスクール (小学生)	こどもスクール (小学生)		ズンバ 松浦		17:30	
18:00								18:00	
18:30					18:30~19:15	18:00~19:00 ヨガ 松浦		18:30	
19:00		18:30~19:30 マーシャルファイト	18:30~19:30 チャレンジBOX	18:30~19:30 ズンバ	チャレンジエアロ 小室	14/H		19:00	
		石川	照沼	松浦					
19:30						通常定員25名となります。スタジ	オ内は換気をしながら、レッス	19:30	
20:00						コース使用で通常定員13名、アク		20:00	
_			にてチケットを受け取りくた ありますのでご了承願いる			者が9名以上の場合は2レーン使 がは、2コース使用の定員20名まで			
				たプログラムをお選び下	さい。				
※妊娠または、妊娠している可能性のある方はご参加頂けません。									

[※]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。

^{※「}ゆかい転ばん教室」は、開館前の9:30~玄関前に設置してある予約表に名前を記入する事で予約ができます(代筆不可)。※1部.2部各先着15名:合計30名

4月~ゆかいふれあいセンタープログラム

h	——— 月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
10:00		スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール 10:15~10:45	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	10:00		
10:30		10:30~10:45 水中ウォーキング	<u>.</u> I	ゆかい転ばん教室 10:30~10:45 1部※定員15名 水中ウォーキング				10:30		
11:00		10:30~11:30 君山	11:00~11:30	11:00~11:30 君山 ゆかい転ばん教室 11:00~11:30	10:45~11:45		44 00 40 00	11:00		
11:30		松浦 11:00~11:30 はじめてスイミング 君山	アクアビクス	2部※定員15名 四泳法 お選び 初級 照沼 君山	かんたんヨガ YUKA	11.00.1015	11:00~12:00 パーチャル ボクシング	11:30		
12:00		11:45~12:30 11:45~12:15 ズンバ クロール・背泳ぎ	7'±	11:45~12:15 四泳法 お選び 中級	10.00 10.45	11:30~12:15 プレピラティス MIKA	照沼	12:00		
		松浦君山		君山	12:00~12:45 ダンスフィット LALA					
12:30		12:30~13:00 平泳ぎ・バタフライ	12:30~13:30 フラダンス	12:30~13:30 骨盤調整ヨガ				12:30		
13:00		君山	網野 13:00~13:30 クロール・背泳ぎ	則次	13:15~13:45			13:00		
13:30		13:30~14:30 シルバーリハビリ	照沼 13:45~14:15	13:45~14:30	アクアビクス 君島			13:30		
14:00	 休	体操	14:00~15:00	はじめてエアロ 平野	14:00~14:45 シンプルエアロ 小室		14:00~15:00 めぐりyoga	14:00		
14:30	館		MIDORI	14.45.45.45	小主	14:30~15:15 経絡ヨガ	meg	14:30		
15:00		15:00~16:00 骨盤ストレッチ	15 15 10 15	14:45~15:45 脳トレ・エアロ 片岡		大森		15:00		
15:30	日	大森	15:15~16:15 ストリートダンス 葉貫			15:30~16:15 シンプルエアロ		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)	15:45~16:45 こどもスクール (幼児)		大森		16:00		
16:30								16:30		
17:00		17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00		17:00~17:45 ズンバ		17:00		
17:30		こどもスクール (小学生)	こどもスクール (小学生)	こどもスクール (小学生)		松浦		17:30		
18:00						18:00~19:00		18:00		
18:30		18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:30	18:30~19:15 チャレンジエアロ	ョガ 松浦		18:30		
19:00		マーシャルファイト 石川	チャレンジBOX 照沼	ズンバ 松浦	小室			19:00		
19:30					①スタジオレッスンは、	 <mark>通常定員25名となります。スタジ</mark>		19:30		
20:00					ンを行います。	.コース使用で通常定員13名、アク		20:00		
_			にてチケットを受け取りくだ		但し、アクアビクス参加	者が9名以上の場合は2レーン使	用。			
※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。※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。										
※妊娠または、妊娠している可能性のある方はご参加頂けません。										

[※]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。

^{※「}ゆかい転ばん教室」は、開館前の9:30~玄関前に設置してある予約表に名前を記入する事で予約ができます(代筆不可)。※1部.2部各先着15名:合計30名 お1人様1レッスンのみのご参加となります。