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 スタジオ	火曜日 プール	水曜日 スタジオ	水曜日 プール	木曜日 スタジオ	木曜日 プール	金曜日 スタジオ	金曜日 プール	土曜日 スタジオ	土曜日 プール	日曜日 スタジオ	日曜日 プール
10:00	休館日		10:30～10:45 水中ウォーキング 君山			10:15～10:45 ゆかい転ばん教室 1部※定員15名	10:30～10:45 水中ウォーキング 君山						
10:30		10:30～11:30 ヨガ 松浦				11:00～11:30 ゆかい転ばん教室 2部※定員15名 照沼		10:45～11:45 かんたんヨガ YUKA					
11:00			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 四泳法 お選び 初級 君山			11:30～12:15 プレピラティス MIKA		11:00～12:00 バーチャル ボクシング 照沼	
11:30		11:45～12:30 ズンバ 松浦	11:45～12:15 クロール・背泳ぎ 君山				11:45～12:15 四泳法 お選び 中級 君山	12:00～12:45 ダンスフィット LALA					
12:00													
12:30			12:30～13:00 平泳ぎ・バタフライ 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							
13:00					13:00～13:30 クロール・背泳ぎ 照沼				13:15～13:45 アクアビクス 君島				
13:30		13:30～14:30 シルバーリハビリ 体操			13:45～14:15 平泳ぎ・バタフライ 照沼	13:45～14:30 はじめてエアロ 平野							
14:00				14:00～15:00 ヨガ MIDORI				14:00～14:45 シンプルエアロ 小室				14:00～15:00 めぐりyoga meg	
14:30						14:45～15:45 脳トレ・エアロ 片岡				14:30～15:15 経絡ヨガ 大森			
15:00		15:00～16:00 骨盤ストレッチ 大森		15:15～16:15 ストリートダンス 葉貫									
15:30										15:30～16:15 シンプルエアロ 大森			
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）						
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）		17:00～18:00 こどもスクール（小学生）			17:00～17:45 ズンバ 松浦			
17:30													
18:00										18:00～19:00 ヨガ 松浦			
18:30		18:30～19:30 マーシャルファイト 石川		18:30～19:30 チャレンジBOX 照沼		18:30～19:30 ズンバ 松浦		18:30～19:15 チャレンジエアロ 小室					
19:00													
19:30													
20:00													

赤枠は無料レッスン

①スタジオレッスンは、通常定員25名となります。スタジオ内は換気をしながら、レッスンを行います。
②プール泳法レッスン1コース使用で通常定員13名、アクアビクスは18名となります。
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。
また、水中ウォーキングは、2コース使用の定員20名までとさせていただきます。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

・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。
※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。

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 スタジオ	火曜日 プール	水曜日 スタジオ	水曜日 プール	木曜日 スタジオ	木曜日 プール	金曜日 スタジオ	金曜日 プール	土曜日 スタジオ	土曜日 プール	日曜日 スタジオ	日曜日 プール
10:00	休館日		10:30～10:45 水中ウォーキング 君山			10:15～10:45 ゆかい転ばん教室 1部※定員15名	10:30～10:45 水中ウォーキング 君山						
10:30		10:30～11:30 ヨガ 松浦				11:00～11:30 ゆかい転ばん教室 2部※定員15名 照沼		10:45～11:45 かんたんヨガ YUKA					
11:00			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 四泳法 お選び 初級 君山			11:30～12:15 プレピラティス MIKA		11:00～12:00 バーチャル ボクシング 照沼	
11:30		11:45～12:30 ズンバ 松浦	11:45～12:15 クロール・背泳ぎ 君山				11:45～12:15 四泳法 お選び 中級 君山	12:00～12:45 ダンスフィット LALA					
12:00													
12:30			12:30～13:00 平泳ぎ・バタフライ 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							
13:00					13:00～13:30 クロール・背泳ぎ 照沼				13:15～13:45 アクアビクス 君島				
13:30		13:30～14:30 シルバーリハビリ 体操			13:45～14:15 平泳ぎ・バタフライ 照沼	13:45～14:30 はじめてエアロ 平野							
14:00				14:00～15:00 ヨガ MIDORI				14:00～14:45 シンプルエアロ 小室				14:00～15:00 めぐりyoga meg	
14:30						14:45～15:45 脳トレ・エアロ 片岡				14:30～15:15 経絡ヨガ 大森			
15:00		15:00～16:00 骨盤ストレッチ 大森		15:15～16:15 ストリートダンス 葉貫									
15:30										15:30～16:15 シンプルエアロ 大森			
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）						
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）		17:00～18:00 こどもスクール（小学生）			17:00～17:45 ズンバ 松浦			
17:30													
18:00										18:00～19:00 ヨガ 松浦			
18:30		18:30～19:30 マーシャルファイト 石川		18:30～19:30 チャレンジBOX 照沼		18:30～19:30 ズンバ 松浦		18:30～19:15 チャレンジエアロ 小室					
19:00													
19:30													
20:00													

赤枠は
無料レッスン

①スタジオレッスンは、通常定員25名となります。スタジオ内は換気をしながら、レッスンを行います。
②プール泳法レッスン1コース使用で通常定員13名、アクアビクスは18名となります。
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。
また、水中ウォーキングは、2コース使用の定員20名までとさせていただきます。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

・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。
※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。