

2024年 **7.27 (土) - 7.31 (水)**

タイムスケジュール

※裏面 2024.8.3~8.8

7月27日(土)		7月28日(日)		7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)			
スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー
9:30											
10:00	9:30~10:20 体育短期	9:30~10:30 水泳短期		9:30~10:20 体育短期	9:30~10:30 水泳短期	9:30~10:30 水泳短期	9:30~11:00 利用不可				
11:00	10:30~11:15 オキシジェン 熊野<定員制>			10:30~11:00 YOGA ERATH 稲葉<定員制>	10:30~11:15 うんどうあそび			10:30~11:00 YOGA 池松<定員制>	10:00~11:00 介護保険事業		10:00~11:30 フリー ウォーク
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 小山	11:20~12:00 ペビースイミング		11:15~12:00 パワー 稲葉<定員制>		11:00~12:00 月替 スイムレッスン 成田		11:15~12:00 エアロ&全身トレ 池松		10:30~11:30 泳法別 スイムレッスン	10:00~11:30 フリー ウォーク
13:00		11:30~12:30 ゆっくスイム 初級=成田 中上級=伊藤		12:15~12:30 ハイパーC(15) 健太<定員制>				12:15~13:15 メガダンス60 稲葉		10:30~11:30 泳法別 スイムレッスン	11:30~12:15 スイムレッスン 初級=藤森 初級=裕樹
14:00	14:00~15:00 体育短期	14:00~15:00 水泳短期		12:45~13:15 ゆっくスイム 健太<定員制>				12:30~13:30 マスターズ 藤森		12:30~13:30 マスターズ 藤森	12:00~14:30 フリー ウォーク & スイム
15:00	15:10~16:10 体育短期	15:10~16:10 水泳短期		13:00~13:30 ハイパーC(15) 健太<定員制>				13:30~14:00 リラックスボール 稲葉<定員制>		14:30~15:10 水泳 プライベート	11:30~14:30 フリー ウォーク & スイム
16:00	16:30~17:15 ボールあそび (低学年)	16:30~17:10 水泳 プライベート		15:00~16:30 面館市受託事業	15:10~16:10 体育短期	15:10~16:10 水泳短期		14:30~15:30 ボディメイク スクール (有料)			
17:00		17:30~18:30 メニュー マスターズ (伊藤)		15:00~16:30 面館市受託事業	15:10~16:10 体育短期	15:10~16:10 水泳短期					
18:00											
19:00											
20:00											
21:00											

月替スイムレッスン
7月・・・平泳ぎ
※基本動作の習得を主とします。

プールプログラムについて
プログラム開始 15 分後の
参加はご遠慮ください。
※15分を過ぎても参加者がいない場合は
プログラムを休講とさせていただきます。

マーク
初めての方にオススメの
初心者向けプログラムです！
どなたでも安心して参加できます！

