

2022年 7.25 - 7.31

タイムスケジュール

※各プログラム・担当インストラクターは変更になる可能性があります。



Main schedule grid showing activities from 9:30 to 21:00 across days 7月25日 to 7月31日. Includes columns for Studio, Multi-Purpose Hall, and Pool (Lessons/Free).

休館日

月替スイムレッスン 平泳ぎ ※基本動作の習得を主とします。

スタジオ・多目的ホールプログラム 注意事項
・スタジオへの入室は各プログラム15分前からとなります。
・定員制プログラムは開始30分前に予約(代筆不可)が必要となります。

プールプログラム・フリー利用 注意事項
・レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
・レッスン中、体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。

※日曜 プール一般開放について
・当クラブ会員同伴に限り、非会員の家族の方もご利用できます。
・但し、小学生以下のお子様は保護者同伴を原則といたします。

◆コロナウイルス感染予防策実施中◆

2022年 **8.1 - 8.7** タイムスケジュール

※各プログラム・担当インストラクターは変更になる可能性があります。



	8月1日(月)				8月2日(火)				8月3日(水)				8月4日(木)				8月5日(金)				8月6日(土)				8月7日(日)								
	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	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	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						10:00~11:00				10:00~11:00				10:00~11:00																			
11:00					10:30~11:00 かんたんエアロ 池松<定員制>	介護保険事業		10:00~12:00 利用不可			10:30~11:30 モビハン 小山<定員制>	10:00~11:30 フリー ウォーク			10:30~11:30 オキシジェン60 熊野<定員制>																		
12:00					11:15~12:00 YOGA 池松<定員制>		10:45~11:45 泳法別 スイムレッスン ※有料プログラム			11:15~12:00 ZUMBA 小山<定員制>		11:30~12:15 スイムレッスン 初心=伊藤 初級=裕樹			11:20~11:50 ベビー スイミング																		
13:00					12:15~13:00 メガダンス 稲葉<定員制>			12:00~14:00 フリー			11:50~12:35 健康体操		11:30~14:00 フリー ウォーク & スイム			11:45~12:45 メガダンス60 稲葉<定員制>																	
14:00					13:15~13:45 リラックスボール 稲葉<定員制>	13:15~14:00 ニュースポ	13:00~14:00 マスターズ 藤森			13:15~13:45 ファイドウ 稲葉<定員制>	13:00~14:00 ウォーキング& ストレッチ 高橋			13:00~14:00 ユーバウンド60 牧野<定員制>	13:15~13:55 アクアビクス 伊藤																		
15:00					14:30~16:30 フリー 卓球	15:00~16:00 体育スクール 短期教室	15:00~16:00 水泳スクール 短期教室			14:00~16:00 介護保険事業	15:00~16:00 体育スクール 短期教室	15:00~16:00 水泳スクール 短期教室			15:00~16:00 体育スクール 短期教室	15:00~16:00 水泳スクール 短期教室																	
16:00																																	
17:00						16:10~17:10 体育スクール 短期教室	16:10~17:10 水泳スクール 短期教室				16:10~17:10 体育スクール 短期教室	16:10~17:10 水泳スクール 短期教室			16:00~17:00 フリー 卓球	16:10~17:10 体育スクール 短期教室	16:10~17:10 水泳スクール 短期教室																
18:00						17:20~18:20 体育スクール 短期教室	17:20~18:20 水泳スクール 短期教室				17:20~18:20 体育スクール 短期教室	17:20~18:20 水泳スクール 短期教室				17:20~18:20 体育スクール 短期教室	17:20~18:20 水泳スクール 短期教室																
19:00					18:45~19:15 ハイパーC(30) 健太<定員制>		18:20~19:30 水泳スクール 選手			18:45~19:15 カラダケア 健太<定員制>		18:20~19:30 水泳スクール 選手			18:45~19:15 リラックスボール 稲葉<定員制>		18:20~19:30 水泳スクール 選手																
20:00					19:30~20:30 ファイドウ60 伊藤・稲葉 <定員制>		19:30~20:30 スイムレッスン 初・中級=浅野 上 級=安藤			19:30~20:15 メガダンス 稲葉 <定員制>	19:30~20:15 アクアビクス 安藤			19:30~20:30 メガダンス パワー60 稲葉<定員制>	19:30~20:30 スイムレッスン 初・中級=日野 上 級=浅野	19:30~20:30 フリー ウォーク																	
21:00																																	

スタジオ・多目的ホールプログラム 注意事項

- ・スタジオへの入室は各プログラム15分前からとなります。
- ・定員制プログラムは開始30分前に予約(代筆不可)が必要となります。
- ・レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- ・体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。

プールプログラム・フリー利用 注意事項

- ・レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
- ・レッスン中、体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。
- ・コース案内版に従ってご利用ください。
- ・フリー利用可能種目以外のご利用はできません。
- ・道具は他の会員のご迷惑にならないようご使用ください。

※日曜 プール一般開放について

- ・当クラブ会員同伴に限り、非会員の家族の方もご利用できます。
- ・但し、小学生以下のお子様は保護者同伴を原則といたします。
- ・<親1名につき子供は2名までの利用とさせていただきます>
- ・非会員家族の方は有料=1回大人500円 子供200円

◆コロナウイルス感染予防策実施中◆