

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		スタジオ	多目的ホール	プール		スタジオ	多目的ホール	プール		
		レッスン	フリー			レッスン	フリー			レッスン	フリー	
9:30												
10:00	9:30~10:20 体育短期	9:30~10:30 水泳短期	利用不可	9:30~10:20 体育短期	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>		9:30~12:30 利用不可	10:30~11:00 YOGA ERATH 稲葉<定員制>	10:30~11:15 うんどうあそび		10:00~11:00 介護保険事業	10:30~11:00 YOGA 池松<定員制>	10:00~11:00 介護保険事業	10:30~11:00 らくらく運動 稲葉<定員制>	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	11:00~13:00 フリー ウォーク & スイム		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	11:15~12:15 パワー60 稲葉<定員制>	11:30~12:15 スイムレッスン 初心=藤森 初級=裕樹	
13:00		11:30~12:30 ゆっくスイム 初級=成田 中上級=伊藤	12:00~13:00 フリー ウォーク & スイム	12:15~12:30 ハイパーC[15] 健太<定員制>			12:00~13:30 面館市受託事業	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	12:30~13:00 リラクスポール 稲葉<定員制>	11:30~14:30 フリー ウォーク & スイム	
14:00	14:00~15:00 体育短期	14:00~15:00 水泳短期	13:00~18:30 利用不可	12:45~13:15 ゆったリストレッチ 健太<定員制>				13:30~14:00 リラクスポール 稲葉<定員制>	12:30~13:30 マスターズ 藤森			
15:00	15:10~16:10 体育短期	15:10~16:10 水泳短期		14:00~15:00 体育短期	14:00~15:00 水泳短期		14:00~16:00 介護保険事業	14:30~15:30 ボディメイク スクール (有料)	14:30~15:10 水泳 プライベート			
16:00				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						
17:00	16:30~17:15 ホールあそび (低学年)	16:30~17:10 水泳 プライベート									14:00~19:30 利用不可	
18:00		17:30~18:30 メニュー マスターズ (伊藤)		<p>月替スイムレッスン</p> <p>7月・・・平泳ぎ</p> <p>※基本動作の習得を主とします。</p>								
19:00							18:45~19:15 ハイパーC 健太<定員制>					
20:00	<p>マーク</p> <p>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！</p>			<p>プールプログラムについて</p> <p>プログラム開始 15 分後の 参加はご遠慮ください。</p> <p>※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。</p>			19:30~20:15 オキシジェン 稲葉<定員制>	19:30~20:30 スイムレッスン	19:30~20:30 スイムレッスン	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	19:30~20:30 フリー ウォーク & スイム	
21:00												

