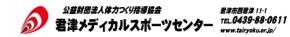
2021/4/2~ 教室プログラム&プールー般開放スケジュール

×							*		*							±							
スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放	スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放	スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放	スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放	スタジオ	トレーニングルーム	ブール	プール開放	スタジオ	トレーニングルーム	プール	プール開放
																		9:00~10:00					
																		幼児学童					
													i			9:30~10:30		水泳教室					
9:45~10:45				9:45~10:45		1		9:45~10:45				9:45~10:45				キッズ							
シニア			i	シニア				シニア				シニア				たいそう教室							
運動クラブ2		10:30~11:30		運動クラブ2		10:30~11:30		運動クラブ2				運動クラブ2		10:30~11:30		ベーシック						10:30~11:30	
中薗 真理		成人水泳教室		野崎 秀明	ļ	シニア運動		中薗 真理				玉城 和志		成人水泳教室								3ヵ月	
		STEP1 高橋 STEP2干頭井				クラブ1								STEP1:野崎 STEP2:秦					10:00~12:00			水中歩行教室	
11:15~12:00		STEP2干頭井 STEP3秦 STEP4神田		11:15~12:00		稲田		11:15~12:00				11:15~12:00		STEP3:高橋 STEP4:神田		11:15~12:00		11:00~11:45		11:15~12:00		カルチャー教室	
ペーシック	10:00~13:20			ZUMBAI	10:00~13:20			ペーシック	10:00~13:20			ベーシックエアロ	10:00~13:20			オリエンタル	10:00~13:20	アクアピクス		エンジョイエアロ	10:00~13:20		
170	トレーニングルーム	11:30~12:30		宮崎 友子	トレーニングルーム			ステップ	トレーニングルーム	11:30~12:00			トレーニングルーム	11:30~12:30		セレクトケア	トレーニングルーム	カルチャー教室			Hレーニングルーム		
三浦 弥生	(定員25名)	ベビー水泳教室			(定員25名)	11:40~12:10	10:30~13:30	三浦 弥生	(定員25名)	水中運動補助調習		佐々木とし子	(定員25名)	ベビー水泳教室		選進 孝子	(定員25名)	木村 悦子		無田 りつこ	(定員25名)		
一斉清揚·消毒 30分間		6分月~2才		一斉清揚·消毒 30分間		水中運動補助機智		一斉清掃·消毒 30分間				一斉清掃·消毒 30分間		6分月~2才				11:30~12:30		一斉清揚・消毒 30分間			
		秦•保坂												秦・五戸	11:30~13:30	一斉清掃·消毒 30分間		パーソナルレッスン カルチャー教室					
12:30~13:30				12:30~13:15				12:30~ 13:30			10:30~15:00	12:30~13:15								12:30~13:15			
君津市		12:45~13:30		パクーヨガ				君津市				ペーシックピラティス				12:45~13:30		12:30~13:30		エンジョイステップ			
健康づくり教室		アクアビクス	11:30~ 15:00	佐藤 ゆみ		13:00~13:30		健康づくり教室		1		佐々木 とし子		13:00~13:30		ピラティス&		わんぱっクラブG		機田 りつこ		13:00~14:00	
中薗 真理	一斉清掃·消毒 20分間	カルチャー教室			一斉清掃·消毒 20分間	水中運動補助講習		中薗 真理	一斉清掃·消毒 20分間				一斉清掃·消毒 20分間	水中運動補助開習		骨盤エクササイズ	一斉清掃·消毒 20分間				一斉清掃·消毒 20分間	3ヵ月	
	20/3(8)	山本 郁苗			20/3(8)	13:30~14:30			20/3 [6]				20/3[6]	13:30~14:30		伊藤 範子	20/3 (6)	13:30~14:30			20/3 (6)	水中歩行教室	
						成人水泳教室 標準出行・五戸								シニア運動クラブ2:玉城				3~4才				カルチャー教室	
14:00~14:20				14:00~14:20		健康歩行:五戸 STEP: 1・2高橋 STEP3:神田		14:00~14:20						成人水泳教室		14:00~14:30		水泳教室					10:00~18:00
ストレッチ補助開習				ウェーブリングストレッチ				ストレッチ補助機智						STEP 1.2: 高橋		ストレッチ補助機智				14:15~14:45			
14:30~15:00				補助職習		14:30~15:30		14:30~15:00						STEP3:稲田	ļ	14:45~15:15		14:30~15:30		ストレッチ補助購習			
筋力トレーニング				14:30~15:00		3~4才		かんたんエアロ								かんたんステップ		幼児学童					
補助購習	13:45~17:30			ウォーキングエアロ	13:45~17:30	水泳教室		補助講習	13:45~17:30				13:45~17:30			補助機智	13:45~17:30	水泳教室			13:45~17:30		
				補助機智												15:30~16:00							
	トレーニングルーム ②	15:30~16:30			トレーニングルーム ②	15:30~16:30		15:30~16:30	H-ニングルーム ②	15:30~16:30			トレーニングルーム ②	15:30~16:30		フォームローラー	Hレーニングルーム ②	15:30~16:30			Hレーニングルーム ②		
40.00 47.00	(定員25名)	幼児学童		10.00 17.00	(定員25名)	幼児学童		キッズ	(定員25名)	幼児学童		10.00 17.00	(定員25名)	幼児学童		補助障智	(定員25名)	幼児学童			(定員25名)		
16:00~17:00		水泳教室		16:00~17:00		水泳教室		たいそう教室		水泳教室		16:00~17:00		水泳教室				水泳教室					
キツズ		1000 1700		キッズ		40.00 47.00		ベーシック		10.00 17.00		キッズ		10.00 17.00				10.00 17.00					
たいそう教室		16:30~17:30		たいそう教室		16:30~17:30		10.45 17.45		16:30~17:30		たいそう教室		16:30~17:30				16:30~17:30					
ベーシック		幼児学童		ベーシック		幼児学童		16:45~17:45		幼児学童		ベーシック		幼児学童		17.00 10.00		幼児学童					
17.15 10.15		水泳教室		17.15 . 10.15		水泳教室		メディカルキツス		水泳教室		17:1F - 10:1F		水泳教室		17:00~18:00 キッズ		水泳教室					
17:15~18:15		17/2010/20		17:15~18:15		17/2010/00		ヒップネップスクール 佐藤 真樹		17-20 10-00	-	17:15~18:15		17-90 10-00	-	キッス たいそう教室		17-2010-00					
キッズ たいそう教室	一斉清掃·消毒 15分間	17:30~18:30		キッズ たいそう教室	一斉清掃·消毒 15分間	17:30~18:30 幼児学童		佐藤 具樹	一斉清掃·消毒 15分間	17:30~18:30 幼児学童		キッズ たいそう教室	一斉清掃·消毒 15分間	17:30~18:30 幼児学童		だいそつ数至 アドバンスB	一斉清掃·消毒 15分間	17:30~18:30 幼児学童			一斉清掃·消毒 15分間		
だいそつ数至 アドバンスクラスA		幼児学童		だパンスクラスA		XIXY字里 水泳教室				加沢宇里 水泳教室		たいそつ教室 アドバンスクラスA		水泳教室		/ T/ 1.7.XB		水泳教室 水泳教室					
PFNJZJJZA		水泳教室		JANUX JUXA		小冰飲金				小冰飲金		PFILOZOJAA		小冰秋至				中学生3-2				-	
18:30~19:15		18:30~19:30		18:30~19:15		18:30~19:30		18:30~19:15										18:30~19:30					
10:30~ 19:10 12:93:17***		成人水泳教室		ファットパーン		成人水泳教室						18:45~19:30											
石田 幸子		RXAAAAA STEP1・2:玉城		相葉 和美		成人小水鉄至 STEP1・2:野崎		ZUMBAII 翻葉 和美		19:00~20:00		10:40** 19:50		19:00~20:00	İ			成人水泳教室 STEP1.2:玉城					
	17.45.01.00	STEP3:稲田			17.45.04.00	01L11.2.13/86			17.45.01.00	成人水泳教室		TBT	17.45.01.00	中学生3-2:野崎			47.45.04.00	STEP3.4:稲田			47.45.04.65		
一斉清揚·消毒 30分間	17:45~21:00	OILFO -MBCD	18:30~ 20:30	一斉清揚·消毒 30分間	17:45~21:00	18:30~19:15	18:30~ 20:30	一斉清掃·消毒 30分間	17:45~21:00	成人水冰数至 STEP2:満口	18:30~ 20:30	景地 孝子(休養中)	17:45~21:00	成人水泳教室	18:30~ 20:30		17:45~21:00		18:30~ 20:30		17:45~21:00		
19:45~20:30	Hレーニングルーム③ (定員25名)			19:45~20:30	トレーニングルーム③ (定員25名)	707ビクス		19:45~20:30	トレーニングルーム③ (定員25名)	STEP3:玉城		ELECTOR (NO.84)	トレーニングルーム③ (定員25名)	RXAAAAAA STEP1.2:石井			トレーニングルーム(3) (定員25名)				トレーニングルーム③ (定員25名)		
19:45~20:30 3/18/青盤開整				第コンディショニング		カルチャー教室		19:45~20:50 エンジョイエアロ		21日3.五概				STEP3:稲田									
伊藤 範子				木村(悦子		木村 悦子		悪常 和美						010 01900									
- DE 403				143 003		140 000		and the sec															
◆時間帯に下線が	引いてある数室は	運動初心者の方も	安心して受講してし)ただけます	0			l	1	0	1	u.		1	1	0	l	0			1		



[◆]太枠教室:成人会員対象教室 シニア運動クラブ182、補助講習:シニア運動クラブ登録者対象教室

[◆]色付き教室: 総合会員対象教室 / で囲りている教室はビジター利用枠あり。(エアロ系:2名 ステップ系:1名)
◆カルチャー教室:教室ごとに登録が必要です 君津市健康づくり教室:お津市より受託された教室で、市への登録が必要です

[◆]幼児学童水泳教室、3~4才水泳教室、わんぱっくクラブG:子ども対象のブール教室

[◆]キッズたいそう教室、メディカルキッズヒップホップスクール:子ども対象のスタジオ教室

[◆]ベビー教室:6ヶ月~2歳児と保護者を対象としたベビースイミングです