

# 4月 ゆかいふれあいセンタープログラム

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00														10:00	
10:30			10:30~10:45 水中ウォーキング 君山				10:30~10:45 水中ウォーキング 君山					NEW! 10:30~11:00 パンチ&キック 木村	10:30~11:00 水中ウォーキング 小川	10:30	
11:00		11:00~12:00 ヨガ 松浦	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 スイミング初級 君山		11:00~12:00 かんたんヨガ 長洲		NEW! 11:15~12:00 ヒップホップ エクササイズ MIKA	11:15~11:45 はじめてスイミング 小川		11:00	
11:30			11:45~12:15 スイミング初級 君山		11:45~12:15 スイミング初級 小室		11:45~12:15 スイミング中級 君山					NEW! 11:45~12:45 体幹トレーニング 木村	12:00~12:30 スイミング初級 小川	11:30	
12:00			12:15~13:00 ズンバ 松浦				12:30~13:30 骨盤調整ヨガ 則次		12:10~12:55 チェアロビクス TOMOMI					12:00	
12:30			12:30~13:00 スイミング中級 君山		12:30~13:00 フラダンス 網野									12:30	
13:00														13:00	
13:30		13:30~14:30 シルバーリハビリ 体操												13:30	
14:00	休 館 日				14:00~15:00 ヨガ MIDORI									14:00	
14:30														14:30	
15:00														15:00	
15:30			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		15:00~16:00 脳トレ・エアロ 片岡					14:45~15:30 バランス コーディネーション 井坂		15:30
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)							16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30				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)							17:30
18:00															18:00
18:30			NEW! 18:30~19:30 チャレンジBOX 照沼			18:30~19:15 ズンバ 井坂		18:30~19:30 ズンバ 松浦				18:00~19:00 ヨガ 松浦			18:30
19:00														19:00	
19:30														19:30	
20:00														20:00	

・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。

…無料レッスンになります。

※プログラムは変更になる場合もありますのでご了承ください。

※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。

※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。