

12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												
10:30		10:30~10:45 水中ウォーキング			10:30~11:00 ゆかい転ばん教室 ※定員15名	10:30~10:45 水中ウォーキング						10:30~11:00 水中ウォーキング
11:00	10:45~11:45 ヨガ 松浦	君山 11:00~11:30 はじめてスイミング		11:00~11:30 アクアビクス	照沼	11:00~11:30 スイミング初級		11:00~12:00 かんたんヨガ 長洲		11:15~12:00 ヒップホップ エクササイズ MIKA	11:00~12:00 チャレンジBOX 照沼	小川 11:15~11:45 はじめてスイミング
11:30		君山		小室		君山						小川
12:00	12:00~12:45 ズンバ 松浦	11:45~12:15 スイミング初級				11:45~12:15 スイミング中級						12:00~12:30 スイミング初級
12:30		君山	12:30~13:30 フラダンス 網野		12:30~13:30 骨盤調整ヨガ 則次	君山	12:10~12:55 チェアロビクス TOMOMI					小川
13:00		君山		13:00~13:30 スイミング初級								
13:30	13:30~14:30 シルバーリハビリ 体操			照沼					13:15~13:45 アクアビクス			
14:00			14:00~15:00 ヨガ MIDORI		13:45~14:15 スイミング中級			14:00~15:00 ズンバ コンディショニング 川崎		14:00~14:45 バランス コーディネーション 井坂		
14:30				照沼		13:45~14:30 はじめてエアロ 平野						
15:00	15:00~16:00 骨盤ストレッチ 大森				15:00~16:00 脳トレ・エアロ 片岡					15:00~15:45 シンプルエアロ 井坂		
15:30			15:15~16:15 ストリートダンス 葉貴									
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)						
16:30												
17:00		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										18:00~19:00 ヨガ 松浦		
18:30	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							
19:00												
19:30							19:00~19:50 ピラティス MIKA					
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。

※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。

※妊娠または、妊娠している可能性のある方はご参加頂けません。

※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。

・・・無料レッスンになります。