

7月24日（火）～8月5日（日） 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			10:15～11:15 こども短期教室 (幼児)		10:15～11:15 こども短期教室 (幼児)		10:15～11:15 こども短期教室 (幼児)		10:15～11:15 こども短期教室 (幼児)					10:30	
11:00		10:45～11:45 ヨガ 松浦												11:00	
11:30			11:30～12:30 こども短期教室 (小学生)		11:30～12:30 こども短期教室 (小学生)			11:00～12:00 かんたんヨガ 長洲		11:30～12:30 こども短期教室 (小学生)	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	11:30	
12:00		12:00～12:45 ズンバ 松浦												12:00	
12:30				12:30～13:30 フラダンス 網野		12:30～13:30 骨盤調整ヨガ 則次		12:10～12:55 チェアロビクス TOMOMI						12:30	
13:00														13:00	
13:30		13:30～14:30 シルバーリハビリ 体操								13:15～13:45 アクアビクス 君島				13:30	
14:00				14:00～15:00 ヨガ MIDORI		13:45～14:30 はじめてエアロ 平野		14:00～15:00 ズンバ コンディション 川崎			14:00～14:45 バランス コーディネーション 井坂			14:00	
14:30	休 館 日													14:30	
15:00		15:00～16:00 骨盤ストレッチ 大森										15:00～15:45 シンプルエアロ 井坂		15:00	
15:30				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								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												18:00～19:00 ヨガ 松浦			18:00
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		18:30～19:30 ピラティス Rei					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。

8月7日～ 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				10:30～10:45 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		君山 11:00～11:30 スイミング初級		小川 11:15～11:45 はじめてスイミング				11:00～12:00 チャレンジBOX 照沼
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		照沼		君山		小川				
13:00		君山	12:30～13:30 フラダンス 網野	照沼	12:30～13:30 骨盤調整ヨガ 則次							
13:30	13:30～14:30 シルバーリハビリ 体操		担当変更									
14:00			14:00～15:00 ヨガ 長洲		13:45～14:30 はじめてエアロ 平野							
14:30												
15:00	15:00～16:00 骨盤ストレッチ 大森											
15:30			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							
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												
18:30	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					18:00～19:00 ヨガ 松浦		
19:00							担当・時間変更					
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、ご自身の体カ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。