

12月～ ゆかいふれあいセンタープログラム

h	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			10:15～10:45 ゆかい転ばん教室 1部※定員15名	10:30～10:45 水中ウォーキング 君山		10:30～11:00 水中ウォーキング TOMOMI					10:30
11:00		10:30～11:30 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 ゆかい転ばん教室 2部※定員15名	11:00～11:30 四泳法 お選び 初級 君山	10:45～11:45 かんたんヨガ YUKA	11:15～11:45 クロール・背泳ぎ TOMOMI				11:00～12:00 バーチャル ボクシング 照沼	11:00
11:30			リニューアル 君山				リニューアル 君山		11:15～11:45 クロール・背泳ぎ TOMOMI					11:30
12:00		11:45～12:30 ズンバ 松浦	11:45～12:15 クロール・背泳ぎ 君山				11:45～12:15 四泳法 お選び 中級 君山		12:00～12:30 平泳ぎ・バタフライ TOMOMI					12:00
12:30			12:30～13:00 平泳ぎ・バタフライ 君山		12:30～13:30 フラダンス 網野			12:00～12:45 ダンスフィット LALA	12:00～12:30 平泳ぎ・バタフライ TOMOMI					12:30
13:00					リニューアル 君山		12:30～13:30 骨盤調整ヨガ 則次							13:00
13:30					13:00～13:30 クロール・背泳ぎ 照沼									13:30
14:00		13:30～14:30 シルバーリハビリ 体操			13:45～14:15 平泳ぎ・バタフライ 照沼		13:45～14:30 はじめてエアロ 平野						14:00～14:45 スローエアロビク 杉山・太田	14:00
14:30	休館日				14:00～15:00 ヨガ MIDORI			14:00～14:45 シンプルエアロ 小室					14:30	
15:00							14:45～15:45 脳トレ・エアロ 片岡				14:30～15:15 経絡ヨガ 大森		12月/3.10 2回教室 入館料のみで参加可能 月会員様無料	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 葉貴						15:30～16:15 シンプルエアロ 大森		体力のない運動 初心者の方でも 気楽に実践しても らえるよう簡単な 動きを反復して楽 しむエクササイズ です。	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)		15:45～16:45 こどもスクール (幼児)						16:00
16:30														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)		17:00～18:00 こどもスクール (小学生)			17:00～17:45 ズンバ 松浦			17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30		18:30～19:30 マーシャルファイト 石川			18:30～19:30 チャレンジBOX 照沼		18:30～19:30 ズンバ 松浦				18:00～19:00 ヨガ 松浦		参加希望の方は 当日受付にてレッ スンチケットをお 受取り下さい。	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。
 ※プログラムは変更になる場合もありますのでご了承願います。
 ※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。

赤枠は
無料レッスン

- ①当センターご利用の際のマスク着用は任意となります。マスク着用でレッスンにご参加される方は、息苦しさ等ございましたら、遠慮なく休憩を入れて下さい。
- ②スタジオレッスンは、通常定員25名となります。スタジオ内は換気をしながら、レッスンを行います。
- ③プール泳法レッスン1コース使用で通常定員13名、アクアビクスは18名となります。但し、アクアビクス参加者が9名以上の場合は2レーン使用。また水中ウォーキングは2コース使用の定員20名までとさせていただきます。
- ④レッスン内容の充実化を図る為、今月より泳法レッスンでの「初級」・「中級」の表現から泳法名での表記に変更させていただきました。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

※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。
 ※「ゆかい転ばん教室」は、開館前の9:30～玄関前に設置してある予約表に名前を記入する事で予約ができます(代筆不可)。※1部.2部各先着15名:合計30名
 お1人様1レッスンのみのご参加となります。

11月～ ゆかいふれあいセンタープログラム

h	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
11:00		10:30～11:30 ヨガ 松浦	11:00～11:30 はじめてスイミング 君山											11:00
11:30			君山											11:30
12:00		11:45～12:30 ズンバ 松浦	11:45～12:15 スイミング初級 君山											12:00
12:30			12:30～13:00 スイミング中級 君山											12:30
13:00			君山											13:00
13:30														13:30
14:00		13:30～14:30 シルバーリハビリ 体操												14:00
14:30	休 館 日													14:30
15:00														15:00
15:30			15:00～16:00 骨盤ストレッチ 大森											15:30
16:00				15:45～16:45 こどもスクール (幼児)										16:00
16:30														16:30
17:00				17:00～18:00 こどもスクール (小学生)										17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30			18:30～19:30 マーシャルファイト 石川											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。

※プログラムは変更になる場合もありますのでご了承願います。

※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。

※「ゆかい転ばん教室」は、開館前の9:30～玄関前に設置してある予約表に名前を記入する事で予約ができます(代筆不可)。※1部.2部各先着15名:合計30名
お1人様1レッスンのみのご参加となります。

赤枠は
無料レッスン

- ①当センターご利用の際のマスク着用は任意となります。マスク着用でレッスンにご参加される方は、息苦しさ等ございましたら、遠慮なく休憩を入れて下さい。
- ②スタジオレッスンは、通常定員25名となります。スタジオ内は換気をしながら、レッスンをを行います。
- ③プール泳法レッスン1コース使用で通常定員13名、アクアビクスは18名となります。但し、アクアビクス参加者が9名以上の場合は2レーン使用させていただきます。
- ④水中ウォーキングは水泳初心者への安全面での配慮から定員20名までとさせていただきます。参加希望の方は、フロントにて参加チケットを受取り、プールサイドにてインストラクターへお渡しください。

NEW! 期間限定教室

14:00～14:45
スローエアロビック
茨城県エアロビック連盟

11月/5.12.19.26
12月/3.10
6回教室

入館料のみで参加可能
月会員様無料

体力のない運動
初心者の方でも
気楽に実践しても
らえるよう簡単な
動きを反復して楽
しむエクササイズ
です。

参加希望の方は
当日受付にてレッ
スンチケットをお
受取り下さい。