

7月26日(火)～8月7日(日) 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		10:30～11:30 ヨガ 松浦	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)		10:45～11:45 かんたんヨガ YUKA	10:15～11:15 こども短期教室 (幼児)					10:30	
11:00														11:00	
11:30		11:45～12:30 ズンバ 松浦	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)	11:30～12:30 こども短期教室 (小学生)	11:30～12:30 こども短期教室 (小学生)			11:30～12:30 こども短期教室 (小学生)	11:30～12:15 プレピラティス MIKA			11:00～12:00 バーチャル ボクシング 照沼	11:30	
12:00														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 バーチャル ボクシング TOMOMI						12:30	
13:00				13:00～13:30 スイミング初級						13:15～13:45 アクアビクス				13:00	
13:30		13:30～14:30 シルバーリハビリ 体操		照沼		13:45～14:30 はじめてエアロ 平野				君島				13:30	
14:00				14:00～15:00 ヨガ MIDORI				14:00～14:45 シンプルエアロ 小室		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	
15:30							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	
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	
17:30			17:00～18:00 こどもスクール (小学生)									17:00～17:45 ズンバ 松浦			17:30
18:00															18:00
18:30												18:00～19:00 ヨガ 松浦			18:30
19:00			18:30～19:30 マーシャルファイト 石川		18:30～19:15 ズンバ 井坂		18:30～19:30 ズンバ 松浦								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。
 ※「水中ウォーキング」は、密集・密接をさける為、当面中止させていただきます。

赤枠は
無料レッスン

7/26(火)～8/7(日)まで、こども短期水泳教室開催の為、午前中のプールプログラムは全て休講となります。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。
 新型コロナウイルス感染防止の為、
 ①スタジオレッスンは、定員20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。
 ②スタジオレッスンに参加される際、マスク着用をお願いします。レッスン強度は通常より軽めで行います。運動中、息苦しさがありましたら、遠慮なく休憩を入れて下さい。
 ③プール泳法レッスンは1コース使用で定員10名、アクアビクスは16名。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。

8月9日（火）～ 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						10:15~10:45 ゆかい転ばん教室 ※定員15名								
10:30		10:30~11:30 ヨガ 松浦												
11:00			11:00~11:30 はじめてスイミング						10:45~11:45 かんたんヨガ YUKA	11:00~11:30 はじめてスイミング				
11:30			君山							小川			11:00~12:00 バーチャル ボクシング 照沼	
12:00		11:45~12:30 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	11:30~12:15 プレピラティス MIKA			
12:30			君山						12:10~12:55 バーチャル ボクシング TOMOMI					
13:00			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				小川				
13:30										13:15~13:45 アクアビクス				
14:00										君島				
14:30	休館日			14:00~15:00 ヨガ MIDORI		13:45~14:30 はじめてエアロ 平野		14:00~14:45 シンプルエアロ 小室			14:00~14:45 バランス コーディネーション 井坂			
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 葉貴		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			
16:00			15:45~16:45 こどもスクール (幼児)											
16:30														
17:00														
17:30			17:00~18:00 こどもスクール (小学生)											
18:00														
18:30												18:00~19:00 ヨガ 松浦		
19:00			18:30~19:30 マーシャルファイト 石川		18:30~19:15 ズンバ 井坂		18:30~19:30 ズンバ 松浦							
19:30														
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。

※「水中ウォーキング」は、密集・密接をさける為、当面中止させていただきます。

赤枠は
無料レッスン

新型コロナウイルス感染防止の為、
 ①スタジオレッスンは、定員20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。
 ②スタジオレッスンに参加される際、マスク着用をお願いします。レッスン強度は通常より軽めで行います。運動中、息苦しさがありましたら、遠慮なく休憩を入れて下さい。
 ③プール泳法レッスンは1コース使用で定員10名、アクアビクスは16名。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密集しやすいプールプログラムの「水中ウォーキング」は当面中止します。