



12月 フィットネススケジュール

16日～は裏面にあるよ!



...プール
...スタジオ

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火
11:00												カルメン 健康体操 【田上】			
11:30															
12:00															
12:30															
13:00															
13:30		リフレッシュ体操 【渡邊】	リフレッシュ体操 【小谷】	腰痛体操【村瀬】										腰痛体操【村瀬】	
14:00				①										①	②
14:30	休館日	スロー エアロビック 【野村】	水中運動 【渡邊】	ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】	14:15~ 脂肪燃焼 ウォーキング 【小谷】										
15:00		全面			全面										
15:30															
16:00															
16:30		半面		半面									半面		
17:00		水泳教室 1・2・3年生 【渡邊】	キッズダンス 初級 【KAORI】	水泳教室 4・5・6年生 【小谷】	水泳教室 小学生 【村瀬・小谷】									水泳教室 幼児 【村瀬・渡邊】	
17:30					全面									キッズダンス 中級 【KAORI】	水泳教室 1・2・3年生 【村瀬・渡邊】
18:00														全面	全面
18:30		18:45~	18:45~											18:45~	
19:00		ストレッチ体操 【渡邊】	ストレッチ体操 【渡邊】	水泳教室 1・2・3年生 【小谷】	18:45~ ストレッチ体操 【小谷】									ストレッチ体操 【村瀬・渡邊】	全面
19:30				半面											
20:00		水中運動 【渡邊】	水中運動 【小谷】		ハワイアンフラ 【中村】									ヨガ 【河村】	水中 ウォーキング 【渡邊】
20:30		全面	全面											水泳教室 成人中級 【渡邊】	
21:00														半面	

講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。

メンテナンスの為
休館致します



ご迷惑をおかけして申し訳ありません

休館日

講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。



12月 フィットネススケジュール



...プール
 ...スタジオ

	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木
11:00											カルメン 健康体操 【田上】					
11:30																
12:00																
12:30																
13:00	リフレッシュ体操 【渡邊】	リフレッシュ体操 【小谷】				腰痛体操【村瀬】		リフレッシュ体操 【渡邊】	リフレッシュ体操 【渡邊】				腰痛体操【池田】			
13:30						① ②							① ②			
14:00																
14:30	スロー エアロビック 【野村】	水中運動 【渡邊】	ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】	美・顔ヨガ 【岡田】				スロー エアロビック 【野村】	水中運動 【渡邊】	ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】						
15:00		全面							全面							
15:30																
16:00						半面										
16:30						水泳教室 幼児 【村瀬・渡邊】										
17:00	半面							半面								
17:30	水泳教室 1・2・3年生 【渡邊】					キッズダンス 中級 【KAORI】	水泳教室 12・3年生 【村瀬・渡邊】	水泳教室 1・2・3年生 【渡邊】								
18:00							全面									
18:30	18:45~	18:45~				18:45~		18:45~	18:45~				18:45~			
19:00	ストレッチ体操 【渡邊】	ストレッチ体操 【小谷】				ストレッチ体操 【村瀬】		ストレッチ体操 【渡邊】	ストレッチ体操 【渡邊】				ストレッチ体操 【池田】			
19:30						全面										
20:00	水中運動 【渡邊】					ヨガ 【河村】	水中ウォーキング 【渡邊】	水中運動 【渡邊】								
20:30	全面					半面	水泳教室 成人中級 【渡邊】	全面								
21:00																

講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。

休館日

講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。

講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。

講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。

トレーニングルーム
 バーデゾーン
 18時17時まで。

休館日