

1 レッスン スケジュール表

2020 印西温水センター

▼ 今月のお知らせ

- ① 2019.12/30(月) ~ 2020.1/7(火) まで休館となります
- ② 幼児水泳 [振替教室] の開催日程 → 1/13(月), 1/27(月) 開催

※ "★" がついているのは、新規もしくは内容が変更されたレッスンです

▼ レッスンの種類

デイリー型 無料	デイリー型 有料	コース型 大人	コース型 風の子
コース型 幼児	コース型 幼児・キッズ	コース型 キッズ	詳細は 裏面へ ▶

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール
9:00	9:15-9:35 ラジオ体操&ストレッチ		9:15-9:35 ラジオ体操&ストレッチ		9:15-9:35 ラジオ体操&ストレッチ		9:15-9:35 ラジオ体操&ストレッチ		9:15-9:35 ラジオ体操&ストレッチ		▼萩原 9:30-10:15 キッズ空手[初級]	9:30-10:00 プライベート	▼星 9:45-10:30 プライベート	9:30-10:00 プライベート
10:00	▼窪田 10:30-11:20 ママヨガ 骨盤調整		10:00-10:45 チャレンジ 爽快エアロ	10:00-10:45 ベビー水泳	10:00-11:00 イシュタヨガ	10:00-10:30 プライベート	10:00-11:00 入門フラダンス		▼hao 10:00-11:00 ほぐして 引き締めるヨガ	▼豊田 10:00-10:45 かんたんアクア	10:20-11:20 キッズ空手[中級] (4歳-中学生)	10:15-11:00 ベビー水泳	10:15-11:00 ビギナーエアロ	
11:00			11:00-11:50 ZUMBA®50	11:10-12:10 ステップアップ クロール背泳ぎ	▼荒野 11:20-12:20 ベビーダンス		▼青木 11:15-12:15 フラダンス	▼塚本 11:00-11:30 ミットアクア	▼豊田 11:15-12:00 ZUMBA®45	11:00-12:00 はじめてクロール 背泳ぎ	▼萩原 11:25-12:25 キッズ空手[上級] (4歳-中学生)	11:10-12:10 はじめてクロール 背泳ぎ		11:00-11:45 親子水泳
12:00		12:30-13:00 プライベート						12:10-12:40 プライベート			▼週替わり 12:45-13:30 簡単エアロ	12:30-13:20 幼児水泳	12:00-13:00 ほぐして 引き締めるヨガ	
13:00	▼海治 13:00-13:45 ストレッチ&ボール		▼海治 13:00-13:45 腰痛体操	13:00-14:00 個人メドレー	▼美濃島 13:00-13:45 青竹体操 &ストレッチ	13:00-14:00 初めて平泳ぎ バタフライ	▼飯野 13:00-13:45 コンディショニング エクササイズ		▼飯野 13:15-13:45 ステップ&エクササイズ		▼YUKA 14:00-15:00 ゆるやか ストレッチヨガ	13:30-14:30 キッズ水泳	▼塚本 13:30-14:30 トータル コンディショニング	
14:00	▼hao 14:00-15:00 はじめよう 太極拳	14:30-15:00 ワンポイントアドバイス	▼香 14:00-15:00 背骨 コンディショニング	14:30-15:00 水中ウォーキング		14:30-15:00 腰痛予防		14:30-15:00 水中健康体操	▼細野 14:30-15:00 はじめてアクア		▼入山 14:30-15:15 かけっこコース [初級]	14:30-15:30 キッズ水泳	▼入山 14:30-15:15 かけっこコース [中級]	14:00-14:30 プライベート
15:00	▼hao 15:15-16:15 太極拳24式 と基礎	15:30-16:20 幼児水泳 ※振替教室	▼KAORU 15:30-16:15 キッズHIPHOP [4歳-未就学児]	15:30-16:20 幼児水泳		15:30-16:20 幼児水泳	▼渡邊 15:30-16:30 キッズ体操 (4歳-未就学児)	15:30-16:20 幼児水泳	▼内海 15:20-16:05 バランス&ジャンプ コース	15:30-16:20 幼児水泳	15:30-16:15 かけっこコース [初級]	15:30-16:30 キッズ水泳		
16:00		16:30-17:20 幼児水泳 ※振替教室	▼KAORU 16:20-17:20 キッズHIPHOP [初級] (小学生)	16:30-17:30 キッズ水泳	▼伊藤★ 17:00-17:45 リズム&持久力向上 コース	16:30-17:30 キッズ水泳	16:30-17:30 キッズ体操 (5歳-小1年)	16:30-17:30 キッズ水泳	▼中村 16:20-17:20 キッズチアダンス (小学生)	16:30-17:30 キッズ水泳	▼入山 15:30-16:15 かけっこコース [中級]	16:30-17:30 キッズ水泳		16:00-16:30 プライベート
17:00			▼KAORU 17:25-18:25 キッズHIPHOP [中級] (小学-中学生)	17:30-18:30 キッズ水泳 [中上級]	▼優花★ 18:00-19:00 キッズダンス	17:30-18:30 キッズ水泳 [中上級]	17:30-18:30 キッズ体操 (小1-小4年)	17:30-18:30 キッズ水泳 [中上級]	▼YUKA 18:20-19:20 キッズアクロバット [基礎]	17:30-18:30 キッズ水泳 [中上級]		17:00-17:30 プライベート		
18:00			▼飯野 18:30-19:30 キッズHIPHOP [上級] (小学-中学生)	19:00-19:30 クロール中級ショート	▼糸賀★ 19:15-20:00 ビートシェイプ	19:00-20:00 キッズダンス	▼窪田 19:00-20:00 アナトミック 骨盤ヨガ®		▼YUKA 19:25-20:25 キッズアクロバット [初級] (小1-小6年)	19:00-19:30 キッズ水泳 [中上級]				
19:00	▼飯野 19:00-19:45 トランポリン [シェイプ]		▼KUMI 19:45-20:30 キックボクシング エクササイズ						19:25-20:25 キッズアクロバット [中級] (小4-中3年)					
20:00														

土 | 12:45-13:30
簡単エアロ担当者

1/4 : 休館
1/11 : 井下
1/18 : 井下
1/25 : 海宝

毎日 | 15:30-15:45
ショートレッスン案内

月.金 : 入門ストレッチ
火.木.日 : お腹シェイプ
水.土 : 下半身シェイプ
トレーニングルームにて無料で開催中