

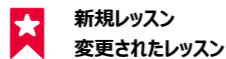
7 2020

レッスン紹介

印西温水センター

🔔 今月のお知らせ

- ① 幼児水泳[振替教室](月)の開催日程
▶7/13, 7/27開催
- ② プール無料レッスン休講のお知らせ
▶7/20(月)~7/31(金)まで休講となります
- ③ 夏の短期教室 開催日程
▶7/22(水)~7/24(金), 7/29(水)~7/31(金)
幼児 10:00~10:50 / 幼児キッズ 14:30~15:20
- ④ 簡単エアロ(土)の担当者
▶7/4: 海宝, 7/11: 井下,
7/18: 海宝, 7/25: 井下



新規レッスン
変更されたレッスン



初心者向けレッスン

📋 レッスンの概要

	デイリー型 [1回単位のレッスン]	無料 施設利用料のみ	当日申込 スタジオ: スタジオ前の受付簿に記入 プール: 15分前にプールサイドで申込
	デイリー型 [1回単位のレッスン]	有料 施設利用料+レッスン料(裏面参照)	当日申込・事前申込 1階受付で直接申込(1週間前から申込可)(電話申込不可)
	コース型(大人向け/16才~) [3ヶ月単位のレッスン]	有料 申込時: 事務手数料+レッスン料 (事務手数料 500円) レッスン参加時: 施設利用料 (見学の保護者・幼児を除く)	事前申込 インターネット予約または往復ハガキで申込(電話申込不可)
	コース型(子供向け) [3ヶ月単位のレッスン]	※途中参加の場合 レッスン料は残回数分で受講可能	※空きがあれば途中参加可 (下記レッスンは期の最終月からの途中参加不可) スタジオ: ダンス系レッスン プール: 幼児・キッズ水泳教室
	コース型(風の子) [3ヶ月単位のレッスン]		

	月			火			水			木			金			土			日				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	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 ▼井下			9:15-9:35 ラジオ体操&ストレッチ ▼窪田			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 ▼hao			▼萩原 9:30-10:15 キッズ空手[初級] (4歳-中学生)		9:30-10:00 プライベート	▼星 9:45-10:15 ビギナーエアロ		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			10:00-10:30 チャレンジ爽快エアロ ▼朝山		10:00-10:45 ベビー水泳		10:00-11:00 イシュタヨガ		10:00-11:00 入門フラダンス			10:00-11:00 ほぐして 引き締めるヨガ	▼豊田 10:00-10:30 かんたんアクア		10:15-11:00 ベビー水泳							
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 11:10-12:00 ZUMBA®50		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[中級] (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		▼海治 12:30-13:00 プライベート		▼海治 13:00-13:30 腰痛体操			▼週替わり 13:00-13:30 ゆったりストレッチ			▼飯野 13:00-13:30 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		▼週替わり 12:45-13:15 簡単エアロ		▼入山 13:45-14:30 かけっこコース [初級]		▼hao 12:00-13:00 ほぐして 引き締めるヨガ					
13:00	▼hao 13:00-13:30 ストレッチ&ボール			▼香 14:00-15:00 背骨体操		▼伊藤 17:00-17:45 リズム&持久力 コース		▼渡邊 15:30-16:30 キッズ体操 (4歳-未就学児)		▼飯野 13:00-14:00 初めて平泳ぎ バタフライ		▼YUKA 14:00-15:00 ゆるやか ストレッチヨガ		▼入山 14:45-15:30 かけっこコース [中級]		▼塚本 13:30-14:30 トータル コンディショニング		▼飯野 13:00-14:00 個人メドレー		▼塚本 13:30-14:30 トータル コンディショニング		13:30-14:30 キッズ水泳	
14:00	▼hao 14:00-15:00 はじめよう 太極拳	▼海治 14:30-15:00 ワンポイントアドバイス		▼KAORU 15:30-16:15 キッズHIPHOP [4歳-未就学児]		▼飯野 14:30-15:00 水中ウォーキング		▼渡邊 15:30-16:20 キッズ体操 (4歳-未就学児)		▼hao 14:00-15:00 はじめてよう 太極拳		▼内海 15:20-16:05 バランス&ジャンプ コース ▼優花		▼入山 15:45-16:30 かけっこコース [上級]		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		▼香 14:30-15:00 水中ウォーキング		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		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			▼KAORU 17:25-18:25 キッズHIPHOP [中級] (小学-中学生)			▼伊藤 17:00-17:45 リズム&持久力 コース		▼渡邊 15:30-16:20 キッズ体操 (4歳-未就学児)		▼hao 15:15-16:15 太極拳24式 と基礎		▼YUKA 17:30-18:15 キッズアクロバット [基礎]		▼入山 15:30-16:30 キッズ水泳 [中上級]		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		▼香 14:30-15:00 水中ウォーキング		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		14:30-15:00 プライベート
16:00				▼KAORU 18:30-19:30 キッズHIPHOP [上級] (小学-中学生)			▼伊藤 17:00-17:45 リズム&持久力 コース		▼渡邊 15:30-16:20 キッズ体操 (4歳-未就学児)		▼hao 16:30-17:20 キッズチアダンス		▼YUKA 18:20-19:20 キッズアクロバット [初級] (小1-小6年)		▼入山 15:30-16:30 キッズ水泳 [中上級]		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		▼香 14:30-15:00 水中ウォーキング		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		15:30-16:30 キッズ水泳 [中上級]
17:00				▼KAORU 17:25-18:25 キッズHIPHOP [中級] (小学-中学生)			▼伊藤 17:00-17:45 リズム&持久力 コース		▼渡邊 15:30-16:20 キッズ体操 (4歳-未就学児)		▼hao 16:30-17:20 キッズチアダンス		▼YUKA 18:20-19:20 キッズアクロバット [初級] (小1-小6年)		▼入山 15:30-16:30 キッズ水泳 [中上級]		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		▼香 14:30-15:00 水中ウォーキング		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		16:00-16:30 プライベート
18:00				▼KAORU 17:25-18:25 キッズHIPHOP [中級] (小学-中学生)			▼伊藤 17:00-17:45 リズム&持久力 コース		▼渡邊 15:30-16:20 キッズ体操 (4歳-未就学児)		▼hao 16:30-17:20 キッズチアダンス		▼YUKA 18:20-19:20 キッズアクロバット [初級] (小1-小6年)		▼入山 15:30-16:30 キッズ水泳 [中上級]		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		▼香 14:30-15:00 水中ウォーキング		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		16:30-17:00 プライベート
19:00	▼飯野 19:00-19:45 トランポリン [シェイプ]			▼KAORU 17:25-18:25 キッズHIPHOP [中級] (小学-中学生)			▼伊藤 17:00-17:45 リズム&持久力 コース		▼渡邊 15:30-16:20 キッズ体操 (4歳-未就学児)		▼hao 16:30-17:20 キッズチアダンス		▼YUKA 18:20-19:20 キッズアクロバット [初級] (小1-小6年)		▼入山 15:30-16:30 キッズ水泳 [中上級]		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		▼香 14:30-15:00 水中ウォーキング		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		17:00-17:30 プライベート
20:00				▼KUMI 19:45-20:15 キックボクシングEX			▼伊藤 17:00-17:45 リズム&持久力 コース		▼渡邊 15:30-16:20 キッズ体操 (4歳-未就学児)		▼hao 16:30-17:20 キッズチアダンス		▼YUKA 18:20-19:20 キッズアクロバット [中級] (小4-中3年)		▼入山 15:30-16:30 キッズ水泳 [中上級]		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		▼香 14:30-15:00 水中ウォーキング		▼入山 14:30-15:30 コンディショニング		

7月休講