

2024年 7月～9月 セントラルスポーツレクレーションプログラム

火		水			木		金			土		日	
アリーナ	プール	アリーナ	多目的室	プール	アリーナ	プール	アリーナ	小体育室	プール	アリーナ	プール	アリーナ	MTルーム
9:00													
9:30					リフレッシュ 体操 9:10～10:30		らくらく 健康体操 9:10～10:30			キッズ体育 9:30～10:30	スイミング 9:30～10:30		ヨガ 9:10～10:10
10:00	ひきしめヨガ 10:00～10:50												
10:30		リフレッシュ 体操 9:20～10:40								水中歩行 10:10～10:40			
11:00					ヨガ 10:40～11:20		そう快 健康体操 10:45～11:45			キッズ体育 10:30～11:30	スイミング 10:30～11:30	キッズ体育 10:30～11:30	
11:30	ステップ50 11:10～12:00		ひきしめヨガ 11:10～12:00		ハワイアンフ ラ 11:30～ 12:15					キッズ体育 11:30～12:30	スイミング 11:30～12:30		
12:00													
12:30													
13:00		初級エアロ 12:30～13:20											
13:30													
13:30		スムースモーション 13:30～14:10		平泳ぎ 13:30～14:00		アクアビクス 13:30～14:00				バタフライ 13:30～14:00		中級水泳 13:30～14:00	
14:00					らくらく 健康体操 13:30～14:50	水泳教室 14:00～14:30	オリジナルエアロ 13:50～14:40						エアロ50 13:30～14:20
14:30	水泳教室 14:00～15:00	ラン&ウォーク 14:20～15:00		マスターズ 14:10～14:40		背泳ぎ 14:35～15:05							FC → バランスボール 14:30～15:00
15:00							健康ヨガ 14:50～15:40						FC → コアヒーリング 15:05～15:35
15:30													
16:00	キッズ体育 15:30～16:30	スイミング 15:30～16:30		スイミング 15:30～16:30	キッズ体育 15:30～16:30	スイミング 15:30～16:30				スイミング 15:30～16:30			
16:30													
17:00	キッズ体育 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	バスケットボール 16:30～17:50		スイミング 16:30～17:30	キッズ体育 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	キッズ体育 16:30～17:30	チアダンス 16:15～17:30	スイミング 16:30～17:30			
17:30													
18:00	キッズ体育 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30		スイミング 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	チアダンス 17:30～18:45	スイミング 17:30～18:30			
18:30			バスケットボール 18:00～19:20										
19:00													
19:30	健康ヨガ 19:30～20:20	初心者水泳 19:30～20:00		ヨガ 19:15～20:15 (MTルーム)	中級水泳 19:30～20:00	バランスボール 19:30～20:10	初級水泳 19:30～20:00	リセットヨガ 19:30～20:20 (MTルーム)	チアダンス 18:45～20:00		ピラティス 19:05～19:35		
20:00			バスケットボール 19:30～20:50								ヨガ 19:40～20:40		
20:30													
21:00													

* 祝日は全レッスン休講です。(赤枠レッスン除く)
 * プログラム・担当者は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。
 * FC はサポートレッスンです。ビデオにてレッスンを進めていきインストラクターが姿勢などをサポートします。
 * 水曜日の9:00～12:00はプールを利用できない場合がございます。別途カレンダーをご確認ください。
 * プールはスイミングスクール等によりコース制限がございますので予めご了承ください。
 * ■ のレッスンは『7/2～9/29』の期間中で各レッスン10回(火曜日実施のレッスンのみ全9回)実施します。※休講日はお問い合わせください※
 * 赤枠は子ども対象の有料レッスンです。