

2024年 10月~12月 セントラルスポーツレスンプログラム

	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 9:20~10:40			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									水中歩行 10:10~10:40				
10:30						ヨガ 10:40~11:20		New 基礎代謝UP 巡りヨガ 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	
11:00			らくらく 健康体操 10:50~12:10	ひきしめヨガ 11:10~12:00										
11:30	ステップ50 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			初級エアロ 12:30~13:20								キッズ体育 12:30~13:30	スイミング 12:30~13:30		
13:00														
13:30			スムースেশ ン 13:30~14:10		クロール 13:30~14:00	アクアビクス 13:30~14:00				背泳ぎ 13:30~14:00		中級水泳 13:30~14:00	エアロ50 13:30~14:20	
14:00		水泳教室 14:00~15:00			マスターズ 14:10~14:40	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						
14:30			ラン&ウォーク 14:20~15:00				平ぎ 14:35~15:05							やさしいヨガ &ストレッチ 14:30~15:30
15:00								健康ヨガ 14:50~15:40						
15:30	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	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				
16:00														
16:30	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				
17:00														
17:30	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	チアダンス 17:30~18:45	スイミング 17:30~18:30				
18:00														
18:30			バスケット ボール 18:00~19:20											
19:00									チアダンス 18:45~20:00					
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	バスケット 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)			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。
 * 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。
 * 緑色のレッスンは『10/1~12/24』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。