

2025年 1月～3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 9:20～10:40			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		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											
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			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			スムースーション 13:30～14:10		バタフライ 13:30～14:00	アクアビクス 13:30～14:00				平泳ぎ 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				クロール 14:35～15:05		健康ヨガ 14:50～15:40					やさしいヨガ &ストレッチ 14:30～15:30
15:00														
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				ピラティス 19:05～19:35	
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)					ヨガ 19:40～20:40	
20:00			バスケットボール 19:30～20:50											
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『1/7～3/27』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。