PROGRAM SCHEDULE 八千代市総合生涯学習プラザ　2020年6月

	月			火	水			木			金			土		日	
	スタジオ	プール	ジムエリア		スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア
9:00				休日													
10:00	10:00～中島 Laフットキュア40				9:50～ 伊藤 健康太極拳60	スクール ベビー スイミング		カルチャー 健康体操 成人 奥村			10:00～増田 フィットZERO40	スクール ベビー スイミング		カルチャー 健康体操 成人 奥村		カルチャー ジュニア空手 ム～8級 築館	
11:00	10:50～ 中島 ファイトアタック ビート50				カルチャー フラダンス 成人 松本	11:00～ 阿部 初級バタフライ 11:30～ 阿部 初級平泳ぎ		11:00～ 奥村 シンプルエアロ 50	11:00～ 古澤 水泳入門 11:30～ 古澤 ﾌｨﾝｽｲﾐﾝｸﾞ		10:50～小野尾 ヨガ 60	11:00～ 夏戸 中級背泳ぎ 11:30～ 夏戸 中級クロール		11:00～ 奥村 ヨガ60		カルチャー ジュニア空手 7.5～1級 築館	
12:00	11:50～長野 シンプルエアロ40				12:30～長野 ピラティス50			12:00～中島 シェイプパンプ50 （定員24名）			12:00～山口 ラテンファン 40			12:10～ 中島 シェイプパンプ50 （定員24名）		12:00～ 阿部 ダイエット サーキット50	
13:00	12:40～阿部 SASSO40				13:30～ 伊東 ZUMBA50			13:00～ 中島 スムース モーション40 （定員16名）			12:50～山口 シンプル ステップ40			13:10～ 中島 ファイトアタック BEAT50		13:00～阿部 シェイプパンプ50 （定員24名）	
14:00	13:30～福井 パワーヨガ40							13:50～福井 ヨガ50			13:40～永井 健康太極拳60			14:10～ 大山 ZUMBA50		14:00～伊東 ZUMBA50	
15:00														（屋外） 15:00～古澤 サタデー ランニング60		15:00～ 阿部 ワークアウトヨガ 40	
16:00		スクール 幼児スイミング ム～17級			カルチャー ジュニアダンス 4才～小1 関根	スクール 幼児スイミング ム～17級		カルチャー ジュニアバレエ 4才～小1（初心者） 山嵜	スクール 幼児スイミング ム～17級			スクール 幼児スイミング ム～17級		＊雨天中止 時間になりましたら受付前に集合ください。			
17:00		スクール 児童スイミング ム～14級			カルチャー ジュニアダンス 小2～小3 関根	スクール 児童スイミング ム～14級		カルチャー ジュニアバレエ 75 小2～小6 山嵜	スクール 児童スイミング ム～14級		カルチャー ジュニア空手 ム～8級 築館	スクール 児童スイミング ム～14級					
18:00		スクール 児童スイミング 13～5級			カルチャー ジュニアダンス 小4～中3 関根	スクール 児童スイミング 13～5級			スクール 児童スイミング 13～5級		カルチャー ジュニア空手 7.5～1級 築館	スクール 児童スイミング 13～5級					
19:00		スクール 児童スイミング 4～特級				スクール 児童スイミング 4～特級			スクール 児童スイミング 4～特級			スクール 児童スイミング 4～特級					
20:00	19:50～ 古澤 ボディメイク サーキット50	19:30～山形 中級バタフライ 20:00～山形 中級平泳ぎ			19:30～中尾 ZUMBA50	19:30～ 山形 初級クロール 20:00～ 山形 初級背泳ぎ		19:40～ 中島 ファイティング コア40			19:50～阿部 シェイプ パンプ50 （定員24名）						
21:00																	

・・・左の模様のレッスンは、別途月会費が必要となります。

【レッスン時間変更】レッスン全て30分で実施いたします。（レッスン開始時間の変更はございません）

【人数制限の実施】お客様同士の間隔を確保するため、約1辺2mのスクエアを18ヶ所作成いたしました。
1ヶ所1名最大18名の定員で実施いたします。（先着順になりますので予めご了承ください。）

【 備 品 除 菌 】使用後の備品の除菌・拭き取りにご協力をお願いします。
新型コロナウィルス感染拡大防止のため皆様のご協力をお願いいたします。

☆メンバー以外の方は、1レッスン 550円（税込）が必要となります。
☆祝日のプールレッスンはありません。
☆都合によりレッスン内容やインストラクターが変更になる場合がございます。
☆カウンセリング・ジムスモは当面の間休止させて頂きます。