

PROGRAM SCHEDULE

八千代市総合生涯学習プラザ

2022年1月～

※新型コロナウイルス感染症の情勢により変更となる場合がございます。

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	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	
休																				
9:00																			9:00	
####	10:00～中島 Laフットキア30		10:00～田中 健康太極拳40	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			9:50～小野尾 ヨガ40	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	スクール 幼児スイミング ム～17級		カルチャー 健康体操 成人 奥村	スクール 幼児スイミング ム～17級		カルチャー ジュニア空手 ム～8級 兼館	####	
####	10:50～中島 フィットアタック BEAT30		カルチャー フラダンス 成人 松本	11:00～阿部 初級クロール 11:30～阿部 初級背泳ぎ	種目変更	11:00～増田 FIT Jam30	11:00～古澤 水泳入門 11:30～古澤 フリスビー		10:50～山口 ラテンファン30	11:00～夏戸 中級平泳ぎ 11:30～夏戸 中級バタフライ	種目変更	11:00～奥村 ヨガ40	スクール 児童スイミング ム～14級		11:00～奥村 ヨガ40	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 7.5～1級 兼館	####	
####	11:40～阿部 ワークアウト ヨガ30			種目変更		11:50～塚田 フィットアタック BEAT30			11:40～阿部 パワーパンプ30	定員24名	種目変更				12:10～中島 シェイブパンプ30	定員24名		12:00～阿部 フィールヨガ30	####	
####	12:30～長野 シンプルエアロ 30		12:30～長野 ピラティス30			12:40～中島 シェイブパンプ 30	定員24名		12:30～永井 健康太極拳40						13:00～中島 フィットアタック BEAT30			12:50～伊東 ZUMBA40	####	
####	13:20～古澤 スタイリッシュ ハンパ30		13:20～伊東 ZUMBA30			13:30～福井 ヨガ30									13:50～大山 ZUMBA30			13:50～榎本 ダイエット サーキット30	####	
####	定員24名								14:00～ジムスモ						14:40～中島 スムース& ヒーリング30	定員16名		14:40～阿部 パワーパンプ30	####	
####	14:30～ジムスモ10		14:30～ジムスモ10															定員24名	####	
####						15:00～ジムスモ									16:00～ジムスモ			16:00～ジムスモ	####	
####	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 ジュニアパレエ 4才～小1 山崎	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		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		スクール 児童スイミング ム～14級		スクール 児童スイミング ム～14級		スクール 児童スイミング ム～14級	####
####	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 ジュニアパレエ 75 小2～小6 山崎	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 神津		スクール 児童スイミング ム～14級		スクール 児童スイミング ム～14級		スクール 児童スイミング ム～8級 神津		スクール 児童スイミング ム～8級 神津		スクール 児童スイミング ム～8級 神津	####
####	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 神津		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		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	####
####	19:30～古澤 ボディメイク サーキット30		19:30～中尾 ZUMBA30			19:40～中島 ファイティング コア30			19:50～阿部 パワーパンプ30	定員24名									####	
####	20:00～ 初級平泳ぎ																			####
####																				####

・・・左の模様のレッスンは、別途月会費が必要となります。

★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。

★ジムスモ10・・・少人数のグループエクササイズです(スタジオ内で実施し10分間)。

機能改善や簡単なトレーニングを実施しますのでお気軽に参加下さい。

ジム・スタジオご利用の方は無料でご参加頂けます。

【人数制限】お客様同士の間隔を確保するため、約1.5m間隔でマークがあります。マークを中心としご参加ください。

最大30名の定員で実施いたします。(種目により定員数がございますので上記をご確認ください)

(先着順になりますので予めご了承ください)

【備品除園】使用後の備品の除菌・拭き取りにご協力をお願いします。