

PROGRAM SCHEDULE

八千代市総合生涯学習プラザ

2022年4月～

※新型コロナウイルス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	ジムエリア		
			休 館															
10:00～古澤 動きタイム NEW				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			10:00～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 ジュニア空手 ム～8級 篠館	10:00～ 健康サポート 相談会	
10:50～中島 フィットアタック BEAT40	11:00～阿部 水泳入門 NEW			カルチャー フラダンス 成人 松本	11:00～古澤 初級バタフライ 11:30～古澤 初級平泳ぎ		11:10～増田 FIT jam30	11:00～阿部 プールサイド ヨガ NEW	10:30～ 健康サポート 相談会	11:00～山口 ラテンファン40	11:00～夏戸 中級育泳ぎ 11:30～夏戸 中級クロール		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 篠館		
11:50～中島 シェイプパンプ 40 定員24名	11:30～阿部 X-FIT AQUA30	12:00～ 健康サポート 相談会					12:00～塚田 フィットアタック BEAT40			12:00～永井 健康太極拳40			12:00～中島 シェイプパンプ 40 定員24名			12:00～阿部 パワーパンプ 30 定員24名		
12:50～長野 シンプルエアロ 40				12:30～長野 ピラティス40			13:00～中島 シェイプパンプ 40 定員24名			13:00～中島 Laフィットキュア 40			13:00～中島 フィットアタック BEAT40			12:50～植木 ダイエット サーキット40	13:00～ 健康サポート 相談会	
13:50～福井 ヨガ40				13:30～伊東 ZUMBA40			14:00～阿部 ポッチャ NEW			14:00～阿部 やさしい体操 NEW			14:00～大山 ZUMBA40			13:50～伊東 ZUMBA40		
15:00～ジムスモ				15:00～ジムスモ			15:00～ジムスモ						15:00～中島 スムース& ヒーリング30 定員16名			14:50～阿部 フィールヨガ40		
	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 山崎	スクール 児童スイミング ム～14級	スクール 幼児スイミング ム～17級	16:00～ジムスモ	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 幼児スイミング ム～17級		16:00～ジムスモ	
	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 山崎	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～14級			
	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	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	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 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	スクール 児童スイミング 4～特級		7.5～1級 神津	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～山形 初級クロール	19:30～山形 初級平泳ぎ			19:30～中尾 ZUMBA40			19:40～中島 ファイティング コア40			19:50～阿部 パワーパンプ 30 定員24名				19:00～ジムスモ				
19:50～古澤 スタイリッシュ パンプ30 定員24名																		

…左の横線のレッスンは、別途月会費が必要となります。
 …健康サポート相談会 ※予約制 40分1回1,650円(税込)体組成計を使い、インストラクターがお客様に合ったエクササイズを紹介するプログラムです。
 【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。マークを中心としてご参加ください。
 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。

☆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。
 ☆ポッチャ(木曜日14:00～)はジム、プール利用券だけでご参加できます。(レッスン料は発生いたしません)