

PROGRAM SCHEDULE

八千代市総合生涯学習プラザ

2022年7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	ジムエリア	
			休 館														
10:00～鈴木 動きタイム				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 兼館		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			カルチャー フラダンス 成人 松本	11:00～古澤 初級背泳ぎ	種目変更	11:10～増田 FIT jam30	11:00～阿部 プールサイド ヨガ		11:00～山口 ラテンファン40	11:00～鈴木 中級平泳ぎ	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	カルチャー ジュニア空手 7.5～1級 兼館		
	11:30～鈴木 アクアビクス	種目変更			11:30～鈴木 初級クロール			11:30～阿部 フィンスイミング	10:30～ 健康サポート 相談会				11:30～鈴木 中級バタフライ				
11:50～中島 シェイプパンプ 40		12:00～ 健康サポート 相談会					12:00～塚田 フィットアタック BEAT40	担当者変更		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	
定員24名				12:30～長野 ピラティス40													
12:50～長野 シンプルエアロ 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	13:00～ 健康サポート 相談会	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											13:50～伊東 ZUMBA40		
							14:00～ ポッチャ			14:00～鈴木 やさしい体操			14:00～大山 ZUMBA40				
15:00～ジムスモ															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			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			
				カルチャー ジュニアダンス 4歳～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歳～小1 山崎	スクール 幼児スイミング ム～17級		16:00～ジムスモ	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	キッズ チアダンス スクール 幼児(3歳以上)		16:00～ジムスモ	
キッズ フラダンス スクール 4歳～小1	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		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	キッズ チアダンス スクール 小1～小4			
キッズ フラダンス スクール 小2～	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 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 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	スクール 児童スイミング 4～特級			ジュニア空手 選手育成 コース		スクール 児童スイミング 4～特級				
	選手育成 コース				選手育成 コース			選手育成 コース					19:00～ジムスモ				
19:50～古澤 スタイリッシュ パンプ30	19:30～山形 初級クロール			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	20:00～山形 初級平泳ぎ									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)