

PROGRAM SCHEDULE

八千代市総合生涯学習プラザ

2022年10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。

時間	月			休館日	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
9:00				休館日																	
9:40～	鈴木 動きタイム	時間変更																			
10:00								カルチャー 健康体操 成人 奥村									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 築館	10:00～ 健康サポート 相談会
10:30～	中島 フィットアタック BEAT40	時間変更	NEW																		
11:00								カルチャー フラダンス 成人 松本	11:00～鈴木 アクアピクス 曜日変更	曜日変更	11:10～増田 FIT jam30	11:00～阿部 プールサイド ヨガ	10:30～ 健康サポート 相談会	11:00～山口 ラテンファン40	11:00～鈴木 中級クロール 種目変更	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 築館	
11:30～	中島 シェイブパンプ 40	11:30～鈴木 初級平泳ぎ	曜日変更																		
12:00																					
12:00～	定員24名		12:00～ 健康サポート 相談会																		
12:30～	福井 ヨガ40	時間変更																			
13:00																					
13:00～	カルチャー 成人 卓球教室	NEW																			
14:00																					
14:00																					
14:00～																					
15:00																					
15:00～																					
16:00																					
16:00	16:00～ジムスモ																				
16:00																					
17:00																					
17:00	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																			
17:00																					
18:00																					
18:00	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																			
18:00																					
19:00																					
19:00	時間変更	スクール 児童スイミング 4～特級																			
19:00	種目変更	選手育成 コース																			
19:00	定員24名	19:30～山形 初級クロール																			
20:00																					
20:00	20:00～古澤	20:00～山形 初級背泳ぎ																			
20:00																					
21:00																					
21:00																					

…左の様子のレッスンは、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異なり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)