

# 2023年 4月～6月 セントラルスポーツレッスンプログラム

	火		水		木		金			土		日		
	アリーナ	プール	アリーナ	多目的室	プール	アリーナ	プール	アリーナ	小体育室	プール	アリーナ	プール	アリーナ	MTルーム
9:00														
9:30														ヨガ 9:10～10:10
10:00	ひきしめヨガ 10:00～10:50		リフレッシュ 体操 9:20～10:40			リフレッシュ 体操 9:10～10:30		らくらく 健康体操 9:10～10:30			キッズ体育 9:30～10:30	スイミング 9:30～10:30		
10:30											キッズ体育 10:30～11:30	スイミング 10:30～11:30	キッズ体育 10:30～11:30	
11:00														
11:30	ステップ50 11:10～12:00		らくらく 健康体操 10:50～12:10	ひきしめヨガ 11:10～12:00		ヨガ 10:40～11:20		そう快 健康体操 10:45～11:45						
12:00						ハワイアンフ ラ 11:30～ 12:15					キッズ体育 11:30～12:30	スイミング 11:30～12:30		
12:30														
13:00			コンビネーション エアロ 12:30～13:20								キッズ体育 12:30～13:30	スイミング 12:30～13:30		
13:30			スムースーション 13:30～14:10		背泳ぎ 13:30～14:00		アクアビクス 13:30～14:00			クロール 13:30～14:00		中級水泳 13:30～14:00		
14:00		水泳教室 14:00～15:00			マスターズ 14:00～14:30	らくらく 健康体操 13:30～14:50	水泳教室 14:00～14:30	オリジナルエア 13:50～14:40						
14:30			ラン&ウォーク 14:20～15:00											エアロ50 13:30～14:20
15:00														FC → バランスボール 14:30～15:00
15:30														FC → コアヒーリング 15:05～15:35
16:00	キッズ体育 15:30～16:30	スイミング 15:30～16:30			スイミング 15:30～16:30	キッズ体育 15:30～16:30	スイミング 15:30～16:30			スイミング 15:30～16:30				
16:30	キッズ体育 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30			スイミング 16:30～17:30	キッズ体育 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	キッズ体育 16:30～17:30	チアダンス 16:15～17:30	スイミング 16:30～17:30				
17:00			バスケットボール 16:30～17:50											
17:30	キッズ体育 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30			スイミング 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	チアダンス 17:30～18:45	スイミング 17:30～18:30				
18:00			バスケットボール 18:00～19:20											
18:30								キッズ体育 18:30～19:30						
19:00								チアダンス 18:45～20:00						
19:30	健康ヨガ 19:30～20:20	初心者水泳 19:30～20:00		ヨガ 19:15～20:15 (MTルーム)	中級水泳 19:30～20:00	バランスボール 19:30～20:10	クロール 19:30～20:00	リセットヨガ 19:30～20:20 (MTルーム)				ピラティス 19:05～19:35		
20:00			バスケットボール 19:30～20:50									ヨガ 19:40～20:40		
20:30														
21:00														

- \* 祝日は全レッスン休講です。(赤枠レッスン除く)
- \* プログラム・担当者は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。
- \* FC はサポートレッスンです。ビデオにてレッスンを進めていきインストラクターが姿勢などをサポートします。
- \* 火曜日から金曜日の9:00～12:00はプールを利用できない場合がございます。別途カレンダーをご確認ください。
- \* プールはスイミングスクール等によりコース制限がございますので予めご了承ください。
- \* ■ のレッスンは『4/1～6/24』の期間中各レッスン10回実施します。(休講日はお問い合わせください)
- \* 赤枠は子ども対象の有料レッスンです。