

古河スポーツ交流センター スタジオ・プールプログラムスケジュール

2020年4月～

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00		9:30～9:45 ストレッチ 小塚	9:30～9:45 ストレッチ 鈴木	9:30～9:45 ストレッチ 小塚	9:30～9:45 ストレッチ 鈴木	
10:00	10:00～11:30 腰痛体操 ※1 謝村	10:00～11:00 ボディシェイプ 村田	10:00～11:00 スイミング中級 謝村	10:00～10:45 はじめてエアロ 中町	10:00～10:45 ボール ※2 霜村	10:00～11:00 骨盤体操 ※2 斉藤
11:00	11:00～12:00 ローインパクト 斎藤	11:15～12:00 ボディ コンディショニング 月岡	11:10～12:10 スイミング上級 謝村	11:00～11:45 バレー 梅沢	11:00～11:45 ステップ初級 霜村	11:15～12:15 エアロ入門& コンディショニング 斉藤
12:00	12:10～13:10 ボディシェイプ 斎藤	12:15～13:00 はじめてエアロ 月岡	12:15～13:15 スイミング初級 樋口	12:05～12:50 アクアウォーキング 樋口	12:00～13:00 スイミング初級 木本	12:00
13:00	13:15～14:15 ヨガ ※2 持田	13:20～14:05 平泳ぎ 樋口	13:20～14:05 平泳ぎ 樋口	13:00～14:00 スイミング中級 平野	13:05～14:05 スイミング中級 木本	13:00
14:00		14:10～14:55 水中エアロ 櫻田	14:10～14:55 水中エアロ 櫻田		13:00～14:00 ヨガ ※2 深澤	14:00
15:00		15:30～16:20 子どもスイミング 幼児 樋口	15:30～16:20 子どもスイミング 幼児 樋口		14:00～14:45 スイミング はじめの一步 平野	14:00
16:00		16:30～17:30 子どもスイミング 学童Ⅰ 樋口	16:30～17:30 子どもスイミング 学童Ⅰ 樋口	16:30～17:30 子どもスイミング 学童Ⅰ 平野	15:00～15:45 ボディ コンディショニング 南	15:00
17:00		17:00～18:00 キッズクラブ (ヒップホップ) 鈴木(亮)	17:40～18:40 子どもスイミング 学童Ⅱ 樋口	17:40～18:40 子どもスイミング 学童Ⅱ 平野	15:50～16:20 ストレッチ 南	16:00
18:00	18:00～18:45 スイミング はじめの一步 樋口	18:45～19:45 オリジナルエアロ 鈴木(亮)	17:30～18:15 スポーツ教室 樋口・鈴木(未)	17:45～18:30 キッズクラブ (ヒップホップ) 長嶋	16:30～17:30 子どもスイミング 学童Ⅰ 平野	17:00
19:00	18:45～19:30 からだリフレッシュ 高橋	20:00～20:50 ヨガ ※2 月岡	18:45～19:30 はじめてエアロ 月岡	18:20～19:20 スイミング初級 平野	17:00～18:00 キッズクラブ (ヒップホップ) 鈴木(亮)	18:00
20:00	19:45～20:30 はじめてエアロ 高橋	20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)	19:50～20:50 スイムトレーニング 平野	19:30～20:30 スイミング中級 平野	18:45～19:30 ローインパクト 斎藤	19:00
21:00			19:45～20:30 からだリフレッシュ 月岡	19:30～20:50 アドバンス 斎藤	19:45～20:45 骨盤体操 ※2 斎藤	20:00

このマークのレッスンは初心者の方でも参加できます。



※1...10:00～10:45 3階スタジオ 10:45～11:30 プール

※2...3階スタジオ

※3...ボールの持参可能

★注意...すべてのプログラムはパスポートからレッスンチケットの方のみとさせていただきます。

★お願い...レッスン開始から15分過ぎてからの参加は危険ですのでご注意ください。

のプログラム(クラス)は別料金プログラムです。

古河スポーツ交流センター 0280-22-3500