

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	プール	スタジオ
9:00						
10:00	10:00～11:30 腰痛体操 ※1 謝村	9:30～9:45 ストレッチ 小塚 村田	9:30～9:45 ストレッチ 鈴木 謝村	9:30～9:45 ストレッチ 小塚 中町 木本	9:30～9:45 ストレッチ 鈴木 霜村 平野	10:00～11:00 骨盤体操 ※2 齊藤
11:00	11:00～12:00 ローインパクト 齊藤	腰痛体操 ※1 スタジオから移動 村田	10:00～11:00 タイミング中級 謝村	10:00～10:45 タイミングはじめの一歩 鶴見 謝村	10:00～10:45 はじめてエアロ 中町 木本	10:00～10:45 平泳ぎ 平野
12:00	12:10～13:10 ボディシェイプ 齊藤	11:10～12:10 タイミング上級 月岡	11:30～12:15 タイミング初級 謝村	10:55～11:55 タイミング初級 鶴見 謝村	11:00～11:45 バレトン 梅沢 木本	11:15～12:15 エアロ入門&コンディショニング 齊藤
13:00	13:15～14:15 ヨガ ※2 持田	12:15～13:00 タイミング初級 月岡	12:15～13:15 タイミング初級 鶴見	12:05～12:50 アクアウォーキング 樋口	12:00～12:30 ボールストレッチ ※3 小塚	11:45～12:45 プチトレ 平野
14:00		14:10～14:55 水中エアロ 櫻田	13:20～14:05 タイミング初級 樋口	13:40～14:40 タイミング中級 平野	13:05～14:05 タイミング初級 木本	14:00～14:45 タイミングはじめの一歩 平野
15:00						
16:00		15:30～16:20 子どもタイミング 幼児 樋口				
17:00		17:00～18:00 キッズクラブ (ヒップホップ) 鈴木(亮)	17:30～18:15 スポーツ教室 樋口・鈴木(未)	16:45～17:30 キッズクラブ (ヒップホップ) 長崎	16:30～17:30 子どもタイミング 学童Ⅰ 平野	14:00～14:45 はじめてエアロ 南
18:00		18:00～18:45 タイミング はじめの一歩 樋口	18:45～19:45 オリジナルエアロ 鈴木(亮)	17:40～18:40 子どもタイミング 学童Ⅱ 樋口	17:40～18:40 子どもタイミング 学童Ⅱ 鈴木(亮)	13:45～14:45 ジョギング 鶴見
19:00		18:45～19:30 からだリフレッシュ 高橋	18:50～19:50 タイミング初級 樋口	18:45～19:45 タイミング上級 平野	18:45～19:30 タイミング初級 平野	15:00～15:45 ボディコンディショニング 南
20:00		19:45～20:30 はじめてエアロ 高橋	20:00～20:45 水中エアロ HIRANO	19:50～20:50 タイミング初級 月岡	19:30～20:30 タイミング中級 月岡	15:50～16:20 ストレッチ 南
21:00		20:00～20:45 水中エアロ HIRANO	20:00～21:00 ダンスファクトリー 月岡	19:45～20:30 からだリフレッシュ 月岡	19:45～20:45 骨盤体操 ※2 唐沢	16:15～17:00 骨盤調整 ストレッチ 南

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

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

※ 2 … 3階スタジオ

★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遠慮ください。

※ 3 … ポールの持参可能

のプログラム（クラス）は別料金プログラムです。

MIZUNO
SPORTS
SCHOOL



古河スポーツ交流センター 0280-22-3500