

## エイブル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

2022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
00 10:00~11:30 腰痛体操 ※ 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 スイミングはじめの一歩 謝村	10:00~10:45 はじめてエアロ 中町	10:00~10:45 ボール 霜村
00 11:00~12:00 ペーシックエアロ 斎藤	スタジオから移動	11:10~12:10 スイミング上級 鶴見	11:30~12:15 スイミング初級 謝村	10:55~11:55 スイミング初級 謝村	11:05~11:50 バレトン 梅沢	11:00~11:45 ステップ初級 霜村
00 12:10~13:10 コンビネーションエアロ 斎藤	11:40~12:40 スイミング初級 月岡	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 吉澤	12:00~12:30 ボールストレッチ 小塙	10:50~11:35 バタフライ 平野
00 13:15~14:15 ヨガ 持田	12:50~13:50 スイムトレーニング 謝村	13:20~14:05 平泳ぎ 樋口	13:20~14:05 水中エアロ 桜田	13:00~13:45 水中エアロ 倉持	12:00~13:00 エンジョイスイム 木本	11:45~12:45 プチトレ 平野
00 18:45~19:30 はじめてエアロ 高橋	16:30~17:30 ミズノスイミングスクール 幼児・学童Ⅰ 樋口・平野	17:00~18:00 キッズダンススクール (ヒップホップ) RYOKO	17:00~17:45 スポーツ教室 樋口/鈴木(み)/吉澤	16:45~17:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長嶋	17:00~18:00 キッズダンススクール (ヒップホップ) RYOKO	16:30~17:30学Ⅰ ミズノスイミングスクール 幼児・学童Ⅰ 鈴木・平野
00 19:45~20:30 からだリフレッシュ 高橋	18:20~19:20 スイミング初級 樋口	18:00~18:45 スポーツ教室 樋口/鈴木(み)/吉澤	17:45~18:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長嶋	18:45~19:30 ハイローエアロ 斎藤	18:45~19:30 バタフライ 平野	17:40~18:40 ミズノスイミングスクール 学童Ⅱ 平野
00 20:00~21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)	19:30~20:30 スイミング中級 樋口	18:45~19:30 バタフライ 平野	18:45~19:30 はじめてエアロ 月岡	18:45~19:30 ヨガ 唐沢	19:45~20:30 平泳ぎ 平野	18:45~19:30 平泳ぎ 平野
00 20:00~21:00 からだリフレッシュ 高橋	20:00~20:50 ヨガ 月岡	19:40~20:40 スイムトレーニング 平野	19:45~20:30 はじめてエアロ 月岡	19:30~20:50 からだリフレッシュ 月岡	20:00~21:00 エアロMAX 斎藤	19:45~20:45 カラダほぐすストレッチ 斎藤
00 20:00~21:00 からだリフレッシュ 高橋	20:00~21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)				20:00~21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)	19:45~20:45 スイムトレーニング 平野
						MIZUNO SPORTS SCHOOL

※…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。

★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。



エイブルスポーツ交流センター

0280-22-3500