

























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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ		
9:00													9:00	
10:00	 10:00～11:30 腰痛体操 ※ 謝村	スタジオから移動 腰痛体操 ※ 11:40～12:40 スイミング初級 謝村 12:50～13:50 スイム トレーニング 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	 10:30～11:15 はじめてエアロ 鶴見	 10:00～10:45 スイミング はじめの一步 謝村	 10:00～10:45 はじめてエアロ 中町	 10:00～11:00 ★エンジョイ エクササイズ 木本	 10:00～10:45 ボール 霧村	10:00～10:45 平泳ぎ 平野	 10:00～10:45 ボディ メンテナンス 大和田	 10:00～11:00 ★カラダほぐす ストレッチ 斉藤	10:00	
11:00	11:00～12:00 ベーシックエアロ 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	11:30～12:15 ステップ初級 鶴見	10:55～11:55 スイミング初級 謝村	11:00～11:45 バレトン 梅沢	11:05～11:50 ★エンジョイ ウォーク 木本	11:00～11:45 ステップ初級 霧村	10:50～11:35 バタフライ 平野	11:00～11:45 ローインパクト 大和田	 11:15～12:15 シェイプアップエアロ (簡単脂肪燃焼) 斉藤	11:00
12:00	12:10～13:10 コンビネーション エアロ 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	12:30～13:30 ピラティス 唐沢	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 小塚	12:00～13:00 ★エンジョイ スイム 木本		11:45～12:45 プチトレ 平野	 このマークのレッスンは初心 者の方でも参加できます。		12:00
13:00	 13:15～14:15 ヨガ 持田			13:20～14:05 平泳ぎ 樋口		13:00～13:45 水中エアロ 倉持			 13:00～14:00 ★リフレッシュヨガ 深澤					13:00
14:00				 14:10～14:55 水中エアロ 櫻田							 14:00～14:45 はじめてエアロ 南	 13:45～14:45 ★ジョギングエアロ 鶴見	14:00	
15:00											 15:00～15:45 ボディ コンディショニング 南	15:00～16:00 ローインパクト 南	15:00	
16:00													16:00	
17:00			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 ミズノスイミング スクール 幼児・学童Ⅰ 樋口・平野	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				17:00
18:00				17:40～18:40 ミズノスイミング スクール 学童Ⅱ 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	17:40～18:40 ミズノスイミング スクール 学童Ⅱ 平野				18:00
19:00	 18:45～19:30 はじめてエアロ 高橋	 18:20～19:20 スイミング初級 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			18:50～19:35 バタフライ 平野	 19:45～20:45 ★カラダほぐす ストレッチ 斎藤	18:45～19:30 平泳ぎ 平野				19:00
20:00	 19:45～20:30 からだ リフレッシュ 高橋	19:30～20:30 スイミング中級 樋口	 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 からだ リフレッシュ 月岡		 18:45～19:30 ヨガ 唐沢	19:45～20:30 平泳ぎ 平野	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				20:00
21:00			20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)				19:30～20:50 ★エアロMAX 斎藤							

※…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がレッスンチケットの方のみとさせていただきます。

のプログラムは3階スタジオで行います。

★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。

エイブルスポーツ交流センター

0280-22-3500