

# 北見市民温水プール フリープログラム 週間予定表

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
月	コミュニティ	10:10-10:55 【かんたんフラダンス】 Sari	11:05-11:50 【エアロ&フィットネス】 Sari	12:00-12:45 【ひめトレ】 田邊							19:00-19:45 【ZUMBA】 鷺	20:00-20:45 【ひめトレ】 鷺	
	プール					14:00-14:50 【アクアサイズ】 鷺	14:30-15:20 【高齢者水泳】 澤田・加川					19:00-19:50 【成人水泳】 初・中級 澤田	20:00-20:45 【成人水泳】 上級 澤田
火 休館日													
水	コミュニティ	10:10-10:55 【かんたんバレトン】 Miki	11:05-11:50 【リハビリ トレーニング】 Miki	12:00-12:45 【歪み改善】 Shiba	12:55-13:40 【筋力UP】 長谷川					19:00-19:45 【ヨガ】 Mami/Shiba	20:00-20:45 【体幹トレ】 伊藤		
	プール											19:30-20:20 【成人水泳・初中】 渡辺	
木	コミュニティ	10:10-10:55 【ボディメイキング】 Nao	11:05-11:50 【美脚ヨガ】 Nao	12:00-12:45 【コンディショ ニング教室】 大矢	13:00-13:45 【シェイプupEX】 竹岡	14:00-14:45 【ZUMBA】 Natuki			18:30-19:15 【川原式ex】 川原	19:30-20:15 【ベリースタイルup】 Mami	20:15-20:45 【ストレッチ ポール】 Mami		
	プール											19:00-19:50 【成人水泳・初中】 渡辺	20:00-20:45 【成人水泳・上】 渡辺
19:30-20:20 【アクアサイズ】 鷺													
金	コミュニティ	10:10-10:55 【チェアピクス】 Sari	11:05-11:50 【筋膜体操 KAZE】 Shiba	12:00-12:45 【トータル ウェルネス】 大矢			13:15-14:00 【ストレッチーズ】 田邊					19:30-20:15 【エアロ&シェイプ】 竹岡	20:15-20:45 【プレスex】 竹岡
	プール					14:30-15:20 【高齢者水泳】 伊藤・渡辺					19:30-20:20 【成人水泳・初中】 伊藤		
土	コミュニティ			11:10-12:00 【リンパケアヨガ】 Mami	12:10-12:30 【はじめて ウォーキング】 Shiba			14:15-15:00 【日替わり ワークアウト】 田邊	15:10-15:40 【痛み改善 ストレッチ】 田邊				
	日	休講日											

\* スタッフ配置の関係上、レッスンが変更または代行になる場合がございます。館内掲示をご確認ください。

\* 休講日につきましては、別紙スクールカレンダーまたは館内掲示をご確認ください。