

北見市民温水プール プログラム受け放題 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
月曜日	プール						高齢者水泳教室 14:30~15:20				成人水泳教室 初・中級 19:00~19:50	成人水泳教室 上級 20:00~20:45
	コミュニティ		かんたん フラダンス 10:15~11:00	ボテイ リフレッシュ 11:15~ 11:45	かんたん エアロビクス 12:00~12:45	JOY★リズム コンバット 13:00~ 13:30	アクアサイズ 14:00~14:50				JOY★リズム plus 18:15~ 18:45	Zumba 19:00~19:45
火曜日		休館日										
水曜日	プール											成人水泳教室 初・中級 19:30~20:20
	コミュニティ	簡単バレトン 10:15~11:00	SGファンクショ ナルトレーニング 11:15~12:00		エアロ入門 12:45~ 13:15	歪み改善 13:30~14:20						ヨガ 19:00~19:45
木曜日	プール										成人水泳教室 初・中級 19:00~19:50	成人水泳教室 上級 20:00~20:45
	コミュニティ	ボテイメイク 10:15~11:00	ヨガストレッチ 11:15~12:00		ボテイメイク 13:00~13:45	Zumba 14:00~14:45				川原式エクササイズ 18:30~19:15	簡単バレトン 19:30~20:15	ストレッチ &ボール 20:15~20:45
金曜日	プール						高齢者水泳教室 14:30~15:20				成人水泳教室 初・中級 19:30~20:20	成人水泳教室 上級 20:00~20:45
	コミュニティ		カラオケ 元気体 10:30~ 11:00	はじめてベリ ー 11:10~11:55	ヨガストレッチ 12:05~12:45	ピラティス 13:15~14:00					スタッフ エクササイズ 18:45~ 19:15	エアロ& シェイプ 19:30~20:15
土曜日	コミュニティ		楽の笑体 操 11:00~ 11:30	ヨガ& ストレッチボール 11:30~12:20		からだ シェイプ 14:15~ 14:45	JOY★リズム コンバット 15:00~ 15:30	ボテイ リフレッシュ 15:45~ 16:15				

- はJOYビートのプログラムです。
- はJOYビートを使わないプログラムです。
- はプール内のプログラムです。

平成29年9月から予定表の配布は行わないことになりました。
 掲示板やホームページを御覧くださいますよう、お願い致します。