

熊取町立総合体育館スケジュール(2023年4月～2023年9月)

月					火	水				木				金				土				日		
9:00	トレーニング室	アリーナ	会議室	プール		トレーニング室	アリーナ	会議室	プール	トレーニング室	アリーナ	会議室	プール	トレーニング室	アリーナ	会議室	プール	トレーニング室	アリーナ	会議室	プール	トレーニング室	9:00	
9:30																							9:30	
10:00		10:00～10:30 コンベンション エアロ		10:00～10:30 アクアウォーク		9:45～10:45 フラダンス 左部	10:00～11:00 元気で 長生き 仲森		10:00～10:30 アクアウォーク いきいき脳体操		9:30～10:30 すっきり ヨガ 新部			10:00～10:30 アクアウォーク &ジョグ		10:00～11:00 キレイになる ヨガ 鎌苅	10:00～10:30 アクアピクス							10:00
10:30				新開					荻原					山本										10:30
11:00		11:00～12:00 リラックス ヨガ 池添		11:00～12:00 女性 ① 仲森・青木																				11:00
11:30							11:15～12:15 姿勢美人 ① 富岡				11:00～12:00 楽ラク! 健康づくり 仲森			11:00～12:00 たのしく アクア 新開				11:00～12:00 女性 ④ 南川・仲森		11:00～12:00 講習会				11:30
12:00																11:15～12:15 ゆっくり エアロ 谷								12:00
12:30																								12:30
13:00																								13:00
13:30						13:15～14:45 太極拳 ② 中西	13:00～14:00 姿勢美人 ② 富岡		13:30～14:00 初級平泳ぎ 南川		13:30～14:30 講習会	13:30～14:00 ストレッチ 仲森	13:30～15:00 自力整体 澤井	13:30～14:00 初級クロール 新開		13:30～14:00 お楽しみ エアロ 新開							13:30～14:30 講習会	13:30
14:00									14:00～15:00 ヘルシー 南川・仲森															14:00
14:30																								14:30
15:00																								15:00
15:30				15:30～16:30 キッズ A スイミング スクール																				15:30
16:00																								16:00
16:30				16:30～17:30 ジュニア A スイミング スクール																				16:30
17:00									16:30～17:30 ジュニア B スイミング スクール					16:30～17:30 ジュニア C スイミング スクール										17:00
17:30				17:30～18:30 ジュニア E スイミング スクール					17:30～18:30 ジュニア F スイミング スクール					17:30～18:30 ジュニア G スイミング スクール										17:30
18:00																								18:00
18:30																								18:30
19:00																								19:00
19:30		19:30～21:00 太極拳 ① 阪上		19:30～20:30 リフレッシュ 荻原			19:30～20:30 パワー ヨガ 中家		19:30～20:30 シェイプアップ アクア 新開			19:45～20:45 はじめての ヨガ 林田	19:30～20:30 女性 ③ 青木	19:30～20:30 講習会										19:30
20:00																								20:00
20:30																								20:30
21:00																								21:00

休館日

- サービス
プログラム
- アリーナ有料
教室
- スイミング有料
教室
- 10回教室
- トレーニング室
講習会

有料スクールは空きのクラスもあります。随時窓口へお問い合わせ下さい。