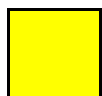


熊取町立総合体育館教室スケジュール(2023年4月～)

月					火	水				木				金				土				日	
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																						9:00	
9:30																						9:30	
10:00	サーブスプログラム 10:00～10:30 コンピネーション エアロ			サーブスプログラム 10:00～10:30 アクアウォーク						9:30～10:30 すっきり ヨガ			サーブスプログラム 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	サーブスプログラム 10:00～10:30 アクアピクス				10:00	
10:30							9:45～10:45 フラダンス 10回コース	10:00～11:00 元気で 長生き	10:00～10:30 アクアウォーク いきいき脳体操													10:30	
11:00																						11:00	
11:30	11:00～12:00 リラックス ヨガ			11:00～12:00 女性 ①				11:15～12:15 姿勢美人 ①			11:00～12:00 楽ラク！ 健康づくり		11:00～12:00 たのしく アクア	11:00～12:00 講習会	11:15～12:15 ゆっくり エアロ		11:00～12:00 女性 ④	11:00～12:00 講習会				11:30	
12:00																						12:00	
12:30																						12:30	
13:00																					13:00		
13:30					13:30～14:30 講習会	13:15～14:45 太極拳 ② 10回コース	13:00～14:00 姿勢美人 ②	サーブスプログラム 13:30～14:00 初級平泳ぎ	13:30～14:30 講習会	サーブスプログラム 13:30～14:00 ストレッチ	13:30～15:00 自力整体	サーブスプログラム 13:30～14:00 初級クロール	サーブスプログラム 13:30～14:00 お股シェイプ 2月 エイロウォーク 3月 ストレッチ 4月 キックアップ20分							13:30～14:30 講習会	13:30		
14:00								14:00～15:00 ヘルシー				14:00～15:00 女性 ②				14:00～15:00 楽ラク！ 水中運動			14:00～15:00 イルカ ① 10回コース		14:00		
14:30																					14:30		
15:00																					15:00		
15:30			15:30～16:30 キッズ A					15:30～16:30 キッズ B				15:30～16:30 キッズ C			15:30～16:30 キッズ D				15:15～16:15 イルカ ② 10回コース		15:30		
16:00			スイミング スクール					スイミング スクール				スイミング スクール			スイミング スクール						16:00		
16:30			16:30～17:30 ジュニア A					16:30～17:30 ジュニア B				16:30～17:30 ジュニア C			16:30～17:30 ジュニア D				16:30～17:30 イルカ ③ 10回コース		16:30		
17:00			スイミング スクール					スイミング スクール				スイミング スクール			スイミング スクール						17:00		
17:30			17:30～18:30 ジュニア E					17:30～18:30 ジュニア F				17:30～18:30 ジュニア G			17:30～18:30 ジュニア H						17:30		
18:00			スイミング スクール					スイミング スクール				スイミング スクール			スイミング スクール						18:00		
18:30																					18:30		
19:00																					19:00		
19:30		19:30～21:00 太極拳 ① 10回コース		19:30～20:30 リフレッシュ		19:30～20:30 パワー ヨガ		19:30～20:30 シェイプアップ アクア		19:45～20:45 はじめての ヨガ	19:30～20:30 女性 ③	19:30～20:30 講習会			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



アリーナ教室



スイミング教室

有料スクールにつきましては、窓口スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。