

# 赤塚体育館 プログラムスケジュール 2012/1~

時間	月			火			水			木			金			土		日		時間	
9:00	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール 競技場・会議室	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール プール会議室	スタジオ	第2スタジオ	プール 競技場	スタジオ	プール	スタジオ	プール	9:00	
30			10:00-12:00 水泳指導						10:00-12:00 水泳指導						10:00-12:00 水泳指導					30	
10:00	健康体操			10:00-11:00 スクール 健康倶楽部	10:00-11:00 スクール ママエアロ	10:00-11:00 健康体操 2階 競技場	10:00-11:00 のんびりヨガ	10:00-11:00 スクール バリーダンス	10:00-11:00 健康体操	10:00-11:00 スクール 親子ピクス	10:00-11:00 健康体操	10:00-11:00 スクール ママエアロ	10:00-11:00 スクール 親子で行う エアロピクス	10:00-11:00 スクール ゆったり太極拳 2階 競技場	10:00-11:00 スクール	10:00-11:00 スクール	10:00-12:00 水泳指導	10:00-11:30 ストレッチ&バレエ スクール	10:00-12:00 水泳指導	10:00	
30			10:20-10:50 楽々アクア												10:20-10:50 楽々アクア			10:30-11:30 スクール (健康倶楽部・ヨカ)		30	
11:00	ボールEX 22名	スクール アロマヨガ	11:00-11:30 アロマヨガ	11:15-12:00 お気軽エアロ	11:15-12:15 スクール はじめてフラ	10:00-12:00 スクール フラワー アレンジメント プール会議室	11:05-12:00 コンパット45	11:15-12:15 スクール タヒチアンダンス	10:45-11:45 スクール 健康倶楽部 ヨガ	11:10-12:10 スクール ママエアロ	11:00-12:00 カルチャー リボンレイ	11:15-12:00 脂肪すっきり エアロ	11:10-12:10 スクール 骨盤ケア	11:00-11:30 アクアピクス	11:15-12:00 カルチャー スクール	11:15-12:00 はじめてステップ				11:00	
30																				30	
12:00																					12:00
30																					30
13:00	スクール (ジャズダンス)																				13:00
30																					30
14:00	エアロ	カルチャー アロマヨガ	14:00-14:30 アロマヨガ	14:00-15:00 スクール いきいき 健康体操	14:15-15:45 カルチャー スクール 大人書道	10:00 ~ 20:00 プール 団体貸切	14:00-14:30 お気軽エアロ	14:15-14:35 ストレッチ	14:30~15:15 シンクローピラティス	10:00 ~ 20:00 プール 団体貸切	14:00-14:30 お気軽エアロ	14:30-15:15 いきいき 健康体操	14:00-14:30 ボディジャム45	14:00-15:00 スクール いきいき 健康体操	14:00-14:30 アロマヨガ	14:30-15:45 スクール ジュニアバレエ	14:45-15:45 スクール ジュニアバレエ	14:00-16:00 水泳指導		14:00	
30																					30
15:00																					15:00
30																					30
16:00	16:00-16:45 スクール キッズビート体操	16:00-17:00 カルチャー スクール 子ども絵画																			16:00
30																					30
17:00																					17:00
30																					30
18:00																					18:00
30																					30
19:00																					19:00
30																					30
20:00	20:00-20:45 筋肉ヨガ ヨガ		18:30 ~ 20:30 水泳指導	18:30-19:30 スクール 子どもダンス	19:45-20:30 お気軽エアロ	プール 一般利用 20:30-22:20	20:00-20:45 筋肉ヨガ ヨガ	20:00-21:00 スクール リゾント	19:30-20:30 ゆったり 太極拳	20:00-21:00 スクール リゾント	プール 一般利用 20:30-22:20	20:00-20:45 スクール こどもダンス教室	19:45-20:45 スクール こどもダンス教室	19:20-20:20 ボディコンパット	18:30-20:30 水泳指導	18:30-20:30 水泳指導	18:30-20:30 水泳指導	18:10-19:10 のんびりヨガ		20:00	
30																					30
21:00	21:00-21:45 成人水泳教室																				21:00
30																					30
22:00																					22:00