さんぶの森元気館　多目的＆プール　プログラムタイムスケジュール　2020年6月22日～未定

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日	
	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール		多目的	プール	多目的	プール
10:00													
30													
11:00											フリーコース 11:00-15:00 1～3コース開放		フリーコース 11:00-15:00 1～3コース開放
30				アクアリズム体操 11:30-11:45 須崎　香織									
12:00				アクアリズム体操 11:55-12:10 須崎　香織									
30		クロール(初級) 12:15-12:45 堀添　未和			ストレッチ 12:15-12:35 宮本　優美	アクアリズム体操 12:30-12:45 堀添　未和							
13:00		平泳ぎ(初級) 12:55-13:25 堀添　未和	ボディバランス30　FX 12:45-13:15 加藤　恵未		青竹エクササイズ 12:50-13:10 宮本　優美	アクアリズム体操 12:55-13:10 堀添　未和							
30			ボディバランス30　FX 13:30-14:00 加藤　恵未					背泳ぎ(初級) 13:15-13:45 須崎　香織					
14:00								バタフライ(初級) 13:55-14:25 須崎　香織					
30													
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30		アクアリズム体操 19:15-19:30 櫻井　紫保					ボディバランス30　FX 19:15-19:45 上出　真						
20:00							ボディバランス30　FX 20:00-20:30 上出　真						
30													
21:00													
30													

【定員について】

新型コロナ対策により下記人数となります。
多目的室　：　12名
アクアリズム　：　15名
泳法　：　7名

【フリーコースに関して】

ご利用者の人数によって
延長させて頂く場合がございます。

【多目的でのレッスンに関して】

マスク等の着用をお願い致します。