

# SGC SPORTS PLAZA

# スタジオ・プール

# スケジュール

平成24年 2月・3月

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00														
10:30	10:30-11:30 M&P-I70 (30名) 仲三河		10:30-11:30 スバ (30名) 加藤(ひ)	10:10-10:55 うきうき体操 10:10-10:55 初級者	10:30-11:30 ベリーダンス (30名) 初谷	10:30-11:00 はじめてクロール	10:30-11:30 I70(初級) (30名) 森尻	10:15-11:00 はつらつウォーキング 奥山	10:15-11:00 初級者・中級者	10:30-11:15 リトモス (30名) 吉田		10:30-11:30 アライオン (30名) 月岡	10:00-10:45 はつらつウォーキング	10:00-10:45 初級者
11:00		11:00-11:45 初級者		11:00-11:45 はつらつウォーキング							11:00-11:45 初級者			11:00-11:45 アクアビクス 高橋
11:30		11:00-12:00 中級者 上級者		11:00-12:00 中級者 上級者				11:15-12:00 アクアビクス 奥山		11:25-12:10 ステップ (20名) 吉田				
12:00	11:45-12:30 はじめてI70 (30名) 仲三河		11:45-12:45 フィットネスフラ (30名) 加藤(ひ)		11:45-12:45 I70&P I70 (30名) 高橋(由)		11:45-12:45 アライオン (30名) 持田						11:45-12:45 I70(初級) (30名) 金子	
12:30										12:20-12:50 肩こり・腰痛改善 (15名)小野				
13:00	13:00-13:30 らくらく腹筋170分 (20名)北林													12:30-13:15 はつらつウォーキング
13:30	13:40-14:10 エアリキッド (15名)北林	13:30-14:15 アクアビクス 奥山		13:30-14:30 初級者～上級者		13:30-14:30 初級者～上級者・マスターズ		13:30-14:15 はつらつウォーキング	13:30-14:30 初級者～上級者	13:00-14:30 介護予防 運動教室 (佐野市委託)	13:30-14:15 アクア コンディショニング 武馬		13:30-14:30 初級者～中級者	13:10-14:00 アライオン (30名) 小林
14:00		13:30-14:15 はじめて～上級者												13:30-14:15 はじめて～中級者
14:30													14:30-15:30 初級者～上級者	
15:00														14:30-16:00 アライオン (30名) 鈴木 ※隔週レッスン ※別途料金
15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		
16:00	16:00-17:00 こどもバレエ教室 (15名)												15:50-16:50 こども体操教室 (2歳半～5歳)	スイミングスクール専用
16:30		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		
17:00														
17:30	17:10-18:10 こども空手教室 (25名)		17:00-18:00 キッズヒップホップ (20名) Ki-ma		17:00-18:00 こども体操教室 (4歳～小3)		17:00-18:00 こども体操教室 (4歳～小3)						17:00-18:00 こども体操教室 (4歳～小3) Erina	
18:00														
18:30	18:15-19:15 アライオン (30名) 持田		18:20-19:20 ヒップホップ (30名) Ki-MA		18:20-19:20 ベリーダンス (30名) 堤		18:20-19:20 アライオン (30名) 膝附							
19:00		19:00-19:45 お気軽アクア 森田		19:00-19:45 初級者 中級者		19:00-19:45 アクアビクス 奥山		19:00-19:45 初級者 中級者			19:00-19:45 アクアミット 森田			19:00-20:00 初級者～上級者・マスターズ
19:30	19:25-20:25 ステップ (20名) 松本		19:30-20:15 バレトン (30名) 梅沢		19:30-20:30 I70(初級) (30名) 高橋(琴)		19:30-20:15 スバ (30名)森尻							
20:00		20:00-20:45 はじめて～初級者		20:00-20:45 ダンベル 慶野		20:00-20:45 はじめて～初級者		20:00-20:45 はつらつウォーキング			20:00-20:45 フィンスイム			
20:30			20:25-21:25 スバ (30名) 平沼		20:40-21:40 リーボック マーシャルアーツ (30名) 奥山		20:30-21:30 M&P-I70 (30名) 橋本							
21:00	20:35-21:35 ボルトフラ (25名) 橋本									20:45-21:45 デューク更家式 ウォーキング エクササイズ (30名) 榮			20:35-21:35 スバ (30名) 平沼	
21:30														
22:00														
22:30														22:30

**施設利用 18:30まで**

**レッスン数**  
スタジオ 34本  
プール 38本  
合計 72本

**施設利用 22:30まで**

23:00の時間帯(月～金曜日 15:30～18:30 土曜日14:00～18:00)は、スイミングスクール(子供)にて使用するため、自由水泳(フリーコース)はご利用になれません。予めご了承下さい。  
 ※営業時間 月～土曜日 10:00～23:00(施設利用:22:30) 日曜日 10:00～19:00(施設利用:18:30)  
 ※自由水泳(フリーコース)利用可能時間…月～金曜日 10:00～15:30 18:30～22:30 土曜日 10:00～14:00 18:00～22:30 日曜日 10:00～18:30  
 ※アスレチックジム利用可能時間…月～土曜日 10:00～22:30 日曜日 10:00～18:30  
 ※上記スケジュールは予告なく変更となる場合がございます。