

2012年1月～3月 タイムスケジュール

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:00 30 ママのコアメイク 白寄	10:00~10:50 アクアピクス 福田	10:00 30 スタジオ 貸し出し (生命の貯蓄体操)	10:00~10:50 大人水泳 初級教室 10回コース 金田・高橋	10:00 30 スタジオ	10:00 30 ベビー スイミング 開催中	10:00 30 スタジオ	10:00 30 アクアピクス 奥山	10:00 30 スタジオ	9:30~10:20 太極拳 入門 矢島/篠崎(ト)	10:00 30 スタジオ	9:30~11:30 ここにこ プール
11:00 30 初級 エアロピクス 五月女	ベビー スイミング 開催中	11:00 30 スタジオ	11:00~11:50 いきいき アクアサーキット 鈴木(美)	11:00 30 スタジオ	11:00 30 ベビー スイミング 開催中	11:00 30 スタジオ	11:00 30 アクアピクス 奥山	11:00 30 スタジオ	10:30~11:20 ヨガ 杉本	11:00 30 スタジオ	10:30~11:30 らくらく 関節体操 黒崎
12:00 30 11:30~12:00 シェイプパンプ30 中村(泰)		12:00 30 スタジオ	11:45~12:30 STEP 代田	12:00 30 スタジオ	12:00 30 ベビー スイミング 開催中	12:00 30 スタジオ	12:00 30 アクアピクス 奥山	12:00 30 スタジオ	11:30~12:20 ZUMBA 福岡	12:00 30 スタジオ	11:40~12:10 NEW ボディスカルプ 黒崎
13:00 30 12:15~13:05 ZUMBA 福岡	13:00~13:30 初心者水泳 奥山 水なれ・バタ足	13:00 30 スタジオ	12:40~13:30 健康体操 前原	13:00 30 スタジオ	13:00 30 ベビー スイミング 開催中	13:00 30 スタジオ	13:00 30 アクアピクス 奥山	13:00 30 スタジオ	12:30~13:00 コアリセット 大塚	13:00 30 スタジオ	12:25~13:15 リンパ デトックス 黒崎
14:00 30 13:15~13:45 コアリセット 五十嵐	13:30~14:00 初心者水泳 奥山 クロール	14:00 30 スタジオ	13:40~14:10 ポールエクササイズ 前原	14:00 30 スタジオ	13:00~13:50 アクアダンプル 渡辺	14:00 30 スタジオ	13:30~14:20 NEW ソフトアクア 青柳	14:00 30 スタジオ	14:15~15:05 フィットネスフラ 阿部	14:00 30 スタジオ	13:30~14:15 はじめて STEP 五月女
15:00 30 14:00~14:50 水中運動& ウォーキング 奥山	14:00~14:50 水中運動& ウォーキング 奥山	15:00 30 スタジオ	14:00~14:30 NEW ヌードルリラクゼーション 渡辺	15:00 30 スタジオ	15:00 30 ベビー スイミング 開催中	15:00 30 スタジオ	15:00 30 スタジオ	15:00 30 スタジオ	15:20~16:10 シェイプパンプ50 郡司	15:00 30 スタジオ	14:30~15:20 シェイプエアロ 筒井
16:00 30 幼児 体操教室 開催中	スイミングスクール 開催中	16:00 30 スタジオ	16:00 30 幼児 体操教室 開催中	16:00 30 スタジオ	スイミングスクール 開催中	16:00 30 スタジオ	16:00 30 スタジオ	16:00 30 スタジオ	16:30~17:20 大人の HIP HOP 渡辺	16:00 30 スタジオ	15:30~16:20 ヨガ 筒井
17:00 30 Kids HIP HOP 開催中		17:00 30 スタジオ	17:00 30 Kids HIP HOP 開催中	17:00 30 スタジオ	スイミングスクール 開催中	17:00 30 スタジオ	17:00 30 スタジオ	17:00 30 スタジオ	Teens HIP HOP 開催中	17:00 30 スタジオ	*スケジュールは都合により変更 する場合がございます。 予めご了承ください。 *プールはレッスンを開講中でも 自由遊泳ができます。 *大人水泳教室は12回コースと なります。事前の申込みが必要 です。途中参加は出来かねます。
18:00 30 幼児 体操教室 開催中		18:00 30 スタジオ	18:00 30 HIP HOP 中級 開催中	18:00 30 スタジオ	スイミングスクール 開催中	18:00 30 スタジオ	18:00 30 スタジオ	18:00 30 スタジオ	19:00 30 スタジオ	18:00 30 スタジオ	
19:00 30 Kids HIP HOP 開催中		19:00 30 スタジオ	19:00 30 HIP HOP 中級 開催中	19:00 30 スタジオ	スイミングスクール 開催中	19:00 30 スタジオ	19:00 30 スタジオ	19:00 30 スタジオ	19:30~20:00 大人水泳 中級教室 10回コース 菊池・清水	19:00 30 スタジオ	
20:00 30 19:30~20:20 リズムシャドウ 郡司	19:30~20:20 アクアグローブ 小林	20:00 30 スタジオ	19:30~20:00 クロール 高橋(千)	20:00 30 スタジオ	スイミングスクール 開催中	20:00 30 スタジオ	20:00 30 スタジオ	20:00 30 スタジオ	20:00~20:30 バタフライ 菊池	20:00 30 スタジオ	泳法プログラム アクアプログラム アクア健康増進プログラム 親子プログラム 脂肪燃焼プログラム 健康増進プログラム ダンスプログラム 健康体操プログラム
21:00 30 20:30~21:20 ヨガ 中村(道)		21:00 30 スタジオ	20:00~20:30 平泳ぎ 高橋(千)	21:00 30 スタジオ	スイミングスクール 開催中	21:00 30 スタジオ	21:00 30 スタジオ	21:00 30 スタジオ		21:00 30 スタジオ	
		21:00 30 スタジオ	20:35~21:15 シェイプパンプ40 中村(泰)	21:00 30 スタジオ	スイミングスクール 開催中	21:00 30 スタジオ	21:00 30 スタジオ	21:00 30 スタジオ		21:00 30 スタジオ	
		21:00 30 スタジオ	20:30~21:20 go! go! エアロ 阿部	21:00 30 スタジオ	スイミングスクール 開催中	21:00 30 スタジオ	21:00 30 スタジオ	21:00 30 スタジオ		21:00 30 スタジオ	

マシン・プールのご利用は9:30~21:30までとなります。施設の閉館時間は22:30となります。

上三川いきいきプラザ 0285-57-0211

1月～3月 プールレッスン タイムスケジュール (子ども用)

上三川いきいきプラザ
0285-57-0211

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
10:00		10:00		10:00	10:00～10:50 ベビー スイミング 鈴木	10:00		10:00	
30		30		30		30		30	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	11:00～11:50 ベビー スイミング 後明
30	11:00～11:50 ベビー スイミング 清水	30		30		30		30	
12:00		12:00	12:00～12:50 ベビー スイミング 鈴木	12:00		12:00	12:00～12:50 ベビー スイミング 矢野	12:00	
30		30		30		30		30	
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	13:00～13:50 幼児水泳 水慣れ～クジラ
30		30		30		30		30	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	14:00～14:50 幼児水泳 水慣れ～クジラ
30		30		30		30		30	
15:00	15:00～15:50 幼児水泳 水慣れ～クジラ	15:00	15:00～15:50 幼児水泳 水慣れ～クジラ	15:00	15:00～15:50 幼児水泳 水慣れ～クジラ	15:00	15:00～15:50 幼児水泳 水慣れ～クジラ	15:00	15:00～15:50 小学(幼児)水泳 水慣れ～14級
30		30		30		30		30	
16:00	16:00～16:50 小学(幼児)水泳 水慣れ～14級	16:00	16:00～16:50 小学(幼児)水泳 水慣れ～14級	16:00	16:00～16:50 小学(幼児)水泳 水慣れ～14級	16:00	16:00～16:50 小学(幼児)水泳 水慣れ～14級	16:00	16:00～16:50 小・中学水泳 水慣れ～14級
30		30		30		30		30	
17:00	17:00～17:50 にこにこ水泳	17:00	17:00～17:50 小・中学水泳 水慣れ～14級	17:00	17:00～17:50 小・中学水泳 水慣れ～14級	17:00	17:00～17:50 小・中学水泳 水慣れ～14級	17:00	17:00～17:50 小・中学水泳 水慣れ～14級
30		30		30		30		30	
18:00	18:00～18:50 小・中学水泳 13級～特級	18:00	18:00～18:50 小・中学水泳 13級～特級	18:00	18:00～18:50 小・中学水泳 13級～特級	18:00	18:00～18:50 小・中学水泳 13級～特級	18:00	18:00～18:50 小・中学水泳 13級～特級
30		30		30		30		30	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	

《スイミングからのお知らせ》

☆スイミングスクール

- ・スクールは自社(NSP)の進級基準に基づき、練習カリキュラムに沿って細かく指導していきます。
- ・随時、お便りを発行致します。また、いきプラ情報等もお知らせ致します。(会員ケースに入れます)
- ・スイミング(スクール)の経験のある方は、泳力アンケートにより自己申告とコーチによる泳力判断で級を決めさせていただきます。

※初めてからのスタートではございませんのでご安心ください。

- ・2か月に一度テストを行い、合格証・不合格表を発行致します。(不合格表は幼児のみ)
- ・コーチにご質問のある場合は、お気軽にプール受付まで声をお掛けください。

●対象● 未就学児(3歳以上)～中学生(15歳以下)

●月会費● 幼児¥3,360/月 小・中学生¥3,570/月

☆ベビースイミング☆

ベビースイミング3ヵ月12回コース ★4月～6月 / 7月～9月 / 10月～12月 / 1月～3月

●対象● 6ヵ月～3歳未満

●受講料● 3ヵ月12回 ¥6,000

●詳しくはプール受付にお問い合わせください。

※1月～3月メンテナンス休館の為 3ヶ月10回コース ¥5,000 となります。

2012年1月～3月

タイムスケジュール (子ども用)

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
15:00					
30					
16:00	15:30～16:20 幼児体操教室 (年中～年長) 金久保	15:30～16:20 幼児体操教室 (年中～年長) 金久保	15:30～16:20 ビート kids 体操 (年少～小学1年) 大橋		
30					
17:00	16:40～17:30 kids HIP HOP (小学1年～3年) 渡辺	16:40～17:30 kids HIP HOP (小学1年～3年) 田代	16:40～17:30 Jr HIP HOP (小学4年～6年) 渡辺	16:40～17:30 Jr HIP HOP (小学4年～6年) 大島	
30					
18:00		17:35～18:55 HIP HOP 中級 (小学1年～中学生) 田代	17:35～18:55 HIP HOP 中級 (小学1年～中学生) 渡辺	17:35～18:35 こども空手教室 (小学1年～6年) 石川	17:30～18:20 Teens HIP HOP (小学5年～中学生) 田代
30					
19:00					

☆HIPHOP教室

楽しい音楽に合わせて、基礎ステップや基礎体力を養いながら元気にダンスができます。
また、中級クラスでは基礎を行いながら、さらに難易度の高い技術を取り入れていきます。

レッスン名	対象	曜日・担当	参加費
Kids HIP HOP	小学1年生～小学3年生	火曜日*渡辺 水曜日*田代	3カ月(12回) ¥6,000
Jr HIP HOP	小学4年生～小学6年生	木曜日*渡辺 金曜日*大島	
Teens HIP HOP	小学5年生～中学3年生	土曜日*田代	1回 ¥500(体験)
HIP HOP 中級	小学生～中学生	水曜日*田代 木曜日*渡辺	¥3,780/月

●中級のみ月会費制となります。 ●申込みはマシンジム受付です。中級のみ1階 事務所となります。

☆ビート kids 体操教室

跳ぶ・走る・回る・転がる・支えるなど様々な動きを身に付け、ルールや社会性も学習します。
リズム・柔軟性・身体機能の向上を目指します。

レッスン名	対象	曜日・担当	参加費
ビート kids 体操	年小～小学1年生	木曜日*大橋	1回 ¥500(体験)

●申込みはマシンジム受付またはお電話となります。

☆こども空手教室

空手ではお子様の基礎体力や精神力を養い、しっかりとした規律の指導も行っていきます。

レッスン名	対象	曜日・担当	参加費
こども空手教室	小学1年生～小学6年生	金曜日*石川	年48回 (月平均4回) ¥3,780/月

●月会費制となります。 ●申込みは1階 事務所となります。

☆幼児体操教室

体操ではお子様の行動体力や防衛体力を養い、丈夫なカラダ作りをします。
さらに、集団行動を通して社会性が身に付くよう指導を行います。

レッスン名	対象	曜日・担当	参加費
幼児体操教室	年中～年長	火曜日・水曜日*金久保	火曜日 (年44回) ¥3,465/月
			水曜日 (年48回) ¥3,780/月

●月会費制となります。 ●申込みは1階 事務所となります。