

天童市健康増進施設 Re play! TENDO レッスンスケジュール (2023.1月～)

レッスンを受講する場合、入館券(700円)と受講券(800円)をお買い求めください。(レッスン対象は中学生以上)

火曜日			水曜日			木曜日		
プール	3階スタジオ	市民プラザ 2階スタジオ	プール	3階スタジオ	市民プラザ 2階スタジオ	プール	3階スタジオ	市民プラザ 2階スタジオ
		生涯学習講座 で使用			★1, 3週目限定 10:15～(60分) フラダンス Megumi ※2週目、4週目、 5週目は休講			生涯学習講座 で使用
11:00							★2, 4週目限定 11:00～(60分) ZUMBA® 小池 千香子	
11:15～(60分) 上級水泳 熊澤 広好			11:15～(60分) ウォーク&初級水泳 齋藤 美紀			11:15～(60分) 初級水泳(月替) 熊澤 広好		
12:00	12:00～(60分) ヘルビックスストレッチ 片桐 幸子					3,6,9,12月:背泳ぎ 1,4,7,10月:平泳ぎ 2,5,8,11月:バタフライ	※1週目、3週目 は休講	
13:00								
13:15～(60分) アクアウォーク 伊藤 淳子	健康増進 セミナーで 使用		13:15～(60分) 中級水泳 武田 陽子			13:15～(60分) ウォーク60 海藤 瑞絵		
14:00		生涯学習講座 で使用						介護予防教室 で使用
14:30～(60分) 中級水泳 武田 陽子	14:30～(60分) コンディショニング & 簡単エアロ 伊藤 淳子		14:45～(60分) アクアシェイプ 安孫子 知子			14:30～(60分) 初心者水泳 武田 陽子		
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								1月は休講 2月より再開 ▼
19:00～(60分) 中級・上級水泳 武田 陽子		生涯学習講座 で使用	19:00～(60分) 初級水泳(週替) 武田 陽子	1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:総合		19:00～(60分) 中級・上級水泳 熊澤 広好		19:00～(60分) リトモス & ダンスストレッチ 塩野 由美子
20:00					(片付)			

金曜日			土曜日			日曜日		
プール	3階スタジオ	市民プラザ 2階スタジオ	プール	3階スタジオ	市民プラザ 2階スタジオ	プール	3階スタジオ	市民プラザ 2階スタジオ
		介護予防教室 で使用			生涯学習講座 で使用			
11:00								11:00～(75分) リトモス & ポール・ブラ 塩野 由美子
11:15～(60分) 中級・上級水泳 武田 陽子		11:30～(60分) リトモス 塩野 由美子						1月は休講 2月より再開 ▲
12:00								
13:00		1月は休講 2月より再開						
13:15～(60分) エンジョイウォーク 武田 春香			13:15～(60分) 中級・上級水泳 熊澤 広好					
14:00							健康増進 セミナーで 使用	
14:30～(60分) 初級水泳(月替) 齋藤 美紀	3, 6, 9, 12月 バタフライ 1, 4, 7, 10月 背泳ぎ 2, 5, 8, 11月 平泳ぎ							
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
19:00～(60分) 中級・上級水泳 齋藤 美紀		生涯学習講座 で使用						
20:00								

スタジオレッスン受講者へのお願い

- 新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用にて受講してください。
- また、声出し、ハイタッチや握手等のスキンシップはご遠慮ください。

- ・プールレッスンは開始15分以後の途中参加はできません。
- ・スタジオレッスンは開始10分以後の途中参加はできません。
- ・都合により急遽プログラムが変更または休講になる場合があります。
- ・祝日に当たる日はレッスンが休講となります。

受講方法

①券売機で入館券と受講券を購入 → ②受講券に名前を記入 → ③受講時にレッスン場所にある専用ケースに受講券を入れる → ④レッスン受講
※パスカードをお持ちの方は、入館時にカードを提示し、フロントで受講券を受け取ってください。