

天童市健康増進施設 Re play ! TENDO レッスンスケジュール (2023.9月～)

レッスンを受講する場合、入館券と受講券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
11:00			生涯学習講座 で使用						生涯学習講座 で使用
12:00	11:15～(60分) マスタース水泳 中級・上級 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	★1, 3週目限定 11:00～(60分) ZUMBA® 小池 千香子	
13:00							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	※2週目、4週目、 5週目は休講です	
14:00	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	生涯学習講座 で使用	13:15～(60分) 中級水泳 武田 陽子	13:30～(60分) ヘルビックスストレッチ 片桐 幸子		13:15～(60分) ウォーク60 海藤 瑞絵	介護予防教室 で使用	
15:00	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		
16:00									
17:00						(準備)			
18:00						生涯学習講座 で使用			
19:00	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		18:45～(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
11:00	介護予防教室 で使用				生涯学習講座 で使用			
11:15～(60分) マスタース水泳 中級・上級 武田 陽子		11:30～(60分) リトモス 塩野 由美子		★1週目限定 11:45～(60分) 自重筋トレ 工藤 慶郁				11:00～(75分) リトモス & ホル・ド・ブラ 塩野 由美子
12:00				※毎月1週目の土 曜日に開講します				
13:00								
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

- マスクの着用は個人の判断で行なってください。
- 新型コロナウイルス感染には注意をしてご利用ください。
- マットを使用後は各自でふき取りをお願いします。

- ・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は休講となります。

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。