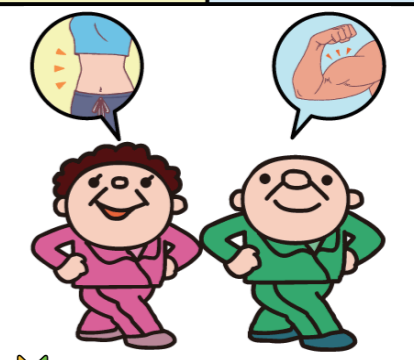


# 播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

2018年7月～9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
8:00											
9:00									8:30～9:30 ジュニア①② (3コース)		8:30～9:30 ジュニア①② (3コース)
10:00	9:40 めざましストレッチ 9:50	9:40 ラジオ体操 9:50	7月…バタフライ 8月…平泳ぎ 9月…背泳ぎ	9:40 めざましストレッチ 9:50	9:40 めざましストレッチ 9:50	9:40 ラジオ体操 9:50	登録制・有料レッスン 9:45～10:45 スイミングクリニック スタッフ	9:40 めざましストレッチ 9:50	9:30～10:30 キッズ (1コース)	9:50 ラジオ体操 10:00	9:30～10:30 キッズ (1コース)
11:00	10:00～11:00 月替わり60 宮崎 7月…エアロフィット 8月…健美操 9月…エアロフィット	10:00～10:30 水中ウォーキング スタッフ	10:00～10:45 ベーシックエアロ45 岡本	10:00～10:30 四泳法の基礎練習 スタッフ	10:00～10:45 ベーシックステップ45 豊田	10:00～10:30 水中ウォーキング スタッフ	10:45～11:30 ベビたん	10:00～10:45 ポルドブラ 衣笠	10:30～11:30 キッズ (1コース)	10:15～10:45 月替わり30 小林 7月…はじめてSTEP30 8月…はじめてエアロ30 9月…はじめてSTEP30	10:30～11:30 キッズ (1コース)
12:00	11:15～12:00 ZUMBA 畠山	10:45～11:30 ベビたん	11:00～11:30 はじめてステップ30 岡本	10:45～11:30 ベビたん	11:00～11:45 はじめてヨーガ 藤原	10:45～11:30 ベビたん	11:00～11:45 シェイプアップボクシング 豊田	11:00～11:45 月替わり45 松尾・福島・寺原	11:30～12:30 キッズ (2コース)	11:45～12:15 ウェーブリング 小林	11:30～12:30 キッズ (2コース)
13:00	12:15～13:00 はじめてヨーガ 藤原	12:15～12:45 水慣れ～キック スタッフ	12:15～12:45 ウェーブリング 小林	12:00～12:40 エンジョイエアロ40 福島	12:00～12:45 はじめてエアロ45 森	12:00～12:45 はじめてピラティス 若松	12:15～12:45 初めてのひとかき スタッフ	12:00～13:00 いきいきヨーガ 土井			
14:00	13:15～14:00 ベリーダンス 衣笠	13:15～13:45 水中ウォーキング 松尾	登録制・有料レッスン 13:00～14:00 プレミアムヨガ 藤原	13:15～13:45 ヌードルエクササイズ 近藤	登録制・有料レッスン 13:00～14:15 フラダンス 崎野	登録制・有料レッスン 13:00～14:00 ピラティス 若松		13:30～14:15 エンジョイエアロ45 山田		13:00～13:45 セルフコンディショニング 宮崎	
15:00	14:15～14:45 青竹体操 福島	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	14:15～15:00 ZUMBA 福島	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	14:30～15:15 シェイプアップボクシング 森	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	14:15～15:15 いきいきヨーガ 土井	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	14:30～15:00 バランスボール 笠波	14:00～15:00 キッズ (1コース)	14:00～15:00 健美操 宮崎
16:00	15:00～15:45 エンジョイエアロ45 福島	15:00～16:00 キッズ (1コース)	登録制・有料レッスン 15:15～16:15 プレミアムヨガ 藤原	15:00～16:00 キッズ (1コース)	15:30～16:15 機能改善体操 (ファンクショナルムーブ) 森	15:00～16:00 キッズ (1コース)	15:30～16:15 月替わり45 岡本	15:00～16:00 キッズ (1コース)	15:15～15:45 こりとストレッチ 笠波	15:00～16:00 キッズ (2コース)	
17:00	16:15～17:15 KID'sパレエ キッズ	16:00～17:00 キッズ (2コース)		16:00～17:00 キッズ (2コース)	16:30～17:30 KID'sパレエ キッズ	16:00～17:00 キッズ (2コース)	7月…ベーシックステップ 8月…ベーシックエアロ 9月…ベーシックステップ	16:00～17:00 キッズ (2コース)	16:00～16:45 ポルドブラ MION	16:00～17:00 ジュニア① (2コース)	
18:00	17:15～17:45 KID'sパレエ ジュニア	17:00～18:00 ジュニア① (2コース)		17:00～18:00 ジュニア① (2コース)	17:30～18:30 KID'sパレエ キッズ	17:00～18:00 ジュニア① (2コース)		17:00～18:00 ジュニア① (2コース)	17:00～17:45 ZUMBA MION	17:00～18:00 ジュニア② (2コース)	
19:00		18:00～19:00 ジュニア② (1コース)		18:00～19:00 ジュニア② (1コース)		18:00～19:00 ジュニア② (1コース)		18:00～19:00 ジュニア② (1コース)	18:00～19:00 いきいきヨーガ 山崎		
20:00	19:15～20:00 エンジョイエアロ45 笠波	19:30～20:15 レベルアップスイム スタッフ	19:00～19:30 はじめてステップ30 小林	19:00～19:45 ZUMBA 畠山	19:00～19:45 ZUMBA 畠山	19:00～19:45 楽しくサーキット 豊田		19:45～20:15 四泳法の基礎練習 スタッフ			
21:00	20:05～20:20 ストレッチ	7月…バタフライ 8月…平泳ぎ 9月…背泳ぎ	19:45～20:45 リセットヨガ 豊田	19:50～20:05 ストレッチ	20:00～20:30 はじめてアクア 福島			7月…背泳ぎ 8月…クロール 9月…バタフライ			
22:00											



…初心者の方におすすめのレッスン