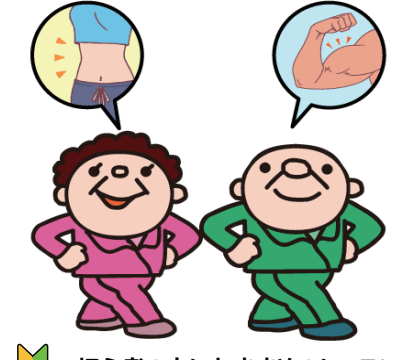


# 播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

2018年4月～6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 内容変更 10:00～11:00 月替わり60 宮崎	9:40 ラジオ体操 9:50	4月…平泳ぎ 5月…背泳ぎ 6月…クロール 10:00～10:30 水中ウォーキング スタッフ	9:40 めざましストレッチ 9:50	10:00～10:30 水中ウォーキング スタッフ	9:40 ラジオ体操 9:50	登録制・有料レッスン 10:00～10:45 シナプソロジー+青竹 豊田	9:40 めざましストレッチ 9:50	10:00～10:45 ポルドブラ 衣笠	9:30～10:30 キッズ (1コース)	9:30～10:30 キッズ (1コース)	
11:00	4月…健美操 5月…エアロフィット 6月…健美操 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	10:45～11:30 ベビたん	11:00～11:45 月替り45 松尾・福島・寺原	10:30～11:30 キッズ・キッズ① (1コース)	4月…はじめてエアロ30 5月…はじめてSTEP30 6月…はじめてエアロ30 11:00～11:30 バランスボール 小林	10:30～11:30 キッズ・キッズ (1コース)
12:00	12:15～13:00 はじめてヨーガ 藤原	内容変更 12:15～12:45 水慣れ～キック スタッフ	内容変更 12:15～12:45 ウェープリング 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	12:00～12:45 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	4月…ベーシックエアロ 5月…ZUMBA 6月…楽しくサーキット 12:00～13:00 いきいきヨーガ 土井	11:30～12:30 キッズ・キッズ② (2コース)	11:45～12:15 ウェープリング 小林	11:30～12:30 キッズ・キッズ (2コース)
13:00	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	担当変更 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	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	13:30～14:15 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		13:00～13:45 セルフコンディショニング 宮崎
14:00	14:15～14:45 青竹体操 福島	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	時間変更 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	4月…バタフライ 5月…平泳ぎ 6月…背泳ぎ 14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	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)	14:00～15:00 キンダー (1コース)	14:00～15:00 キンダー (1コース)	14:00～15:00 キンダー (1コース)
15:00	15:00～15:45 エンジョイエアロ45 福島	15:00～16:00 キンダー (1コース)	時間変更 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 キンダー (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 キンダー (1コース)	15:00～16:00 キンダー (1コース)	15:30～16:15 月替り45 岡本	15:00～16:00 キンダー (1コース)	内容変更 15:15～15:45 こりとりストレッチ 笠波	15:00～16:00 キッズ (2コース)	15:00～16:00 キッズ (2コース)
16:00	16:15～17:15 KID'sバレエ キンダー・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)	16:00～17:00 キッズ (2コース)	16:30～17:30 KID'sバレエ キンダー	16:00～17:00 キッズ (2コース)	16:00～17:00 キッズ (2コース)	4月…ベーシックエアロ 5月…ベーシックステップ 6月…ベーシックエアロ 16:00～17:00 キッズ (2コース)	16:00～17:00 キッズ (2コース)	NEW 16:00～16:45 ポルドブラ MION	16:00～17:00 ジュニア① (2コース)	16:00～17:00 ジュニア① (2コース)
17:00	17:15～17:45 KID'sバレエ 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)	17:00～18:00 ジュニア① (2コース)	17:30～18:30 KID'sバレエ 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)	17:00～18:00 ジュニア① (2コース)	17:00～18:00 ジュニア① (2コース)	時間変更 17:00～17:45 ZUMBA MION	17:00～18:00 ジュニア② (2コース)	17:00～18:00 ジュニア② (2コース)
18:00		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 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		
19:00		19:00～19:30 はじめてステップ30 小林		19:00～19:45 ZUMBA 畠山		NEW 19:00～19:45 楽しくサーキット 豊田						
20:00	NEW 19:15～20:00 エンジョイエアロ45 笠波 NEW 20:05～20:20 ストレッチ	19:30～20:15 レベルアップスイム スタッフ	内容変更 19:45～20:45 リセットヨガ 豊田	NEW 19:50～20:05 ストレッチ	NEW 20:00～20:30 はじめてアクア 福島			19:45～20:15 四泳法の基礎練習 スタッフ	4月…クロール 5月…バタフライ 6月…平泳ぎ			
21:00												
22:00												



…初心者の方におすすめのレッスン