

# 播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

2020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												
10:00	9:40 めざまし体操 9:50 <b>内容変更</b> 10:00～11:00 いきいきヨガ 藤原		9:40 めざまし体操 9:50		9:40 めざまし体操 9:50		9:40～9:55 青竹体操		7月…ベーシックエアロ 8月…ZUMBA 9月…ZUMBA	9:30～10:30 キッズ・キッズ (1コース)	7月…はじめてSTEP30 8月…はじめてエアロ30 9月…はじめてSTEP30	9:30～10:30 キッズ・キッズ (1コース)
11:00	10:00～11:00 いきいきヨガ 藤原		10:00～10:45 ベーシックエアロ45 岡本		10:00～10:45 ベーシックステップ45 豊田	10:00～10:30 ウォーキングエクササイズ スタッフ 7月…背肩コンディショニングヨガ 8月…姿勢矯正ヨガ 9月…肩甲骨ヨガ	10:00～10:45 朝ヨガ 豊田	<b>時間変更</b> 10:30～11:30 スイミングクリニック	10:00～10:45 月替わり45 松尾・福島・柴田	10:30～11:30 キッズ (1コース)	10:15～10:45 月替り30 小林	10:30～11:30 キッズ (1コース)
12:00	11:15～12:00 ZUMBA 畠山		11:00～11:30 はじめてステップ30 岡本		11:00～11:45 はじめてヨーガ 藤原		11:00～11:45 シェイプアップボクシング 豊田	10:30～11:30 スイミングクリニック	11:00～12:00 JSAボールエクササイズ 土井	10:30～11:30 キッズ (1コース)	11:00～11:30 コンディショニング 小林	10:30～11:30 キッズ (1コース)
13:00	12:15～13:00 はじめてヨーガ 藤原		11:45～12:30 ZUMBA 福島		12:00～12:45 ベーシックエアロ 笠波		12:00～12:45 はじめてピラティス 持田	12:15～12:45 はじめてクロール スタッフ	12:15～13:15 いきいきヨーガ 土井	11:30～12:30 ジュニア (2コース)	11:45～12:15 ウェーブリング 小林	11:30～12:30 ジュニア (2コース)
14:00	13:15～14:00 エアロ&筋トレ 井上	13:15～13:45 水中ウォーキング 松尾	<b>登録制・有料レッスン</b> 13:00～14:00 プレミアムヨガ 藤原	<b>登録制・有料レッスン</b> 13:00～13:30 アクア30 福島	<b>登録制・有料レッスン</b> 13:00～14:00 フラダンス 崎野	13:00～13:45 レベルアップスイム スタッフ 7月…クロール 8月…バタフライ 9月…背泳ぎ	<b>登録制・有料レッスン</b> 13:00～14:00 ピラティス 持田		13:30～14:15 ベーシックエアロ 山崎	13:00～14:00 アクア30 福島	<b>おたのしみレッスン</b> ※日程は掲示板で お知らせいたします	
15:00	14:15～14:45 青竹体操 福島	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	14:15～15:15 いきいきヨガ 藤原	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	14:15～15:00 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 ぐっぴー (1コース)		
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)	15:30～16:00 バランスボール 小林	15:00～16:00 キッズ (1コース)	15:15～16:00 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 月替り45 岡本	15:00～16:00 キッズ (1コース)	15:15～16:00 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・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 6月…ベーシックステップ	16:00～17:00 キッズ (2コース)	16:15～17:00 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)	17:15～18:00 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 (2コース)	19:00～19:30 はじめてステップ30 小林		19:00～19:45 ZUMBA 畠山	18:00～19:00 ジュニア② (2コース)		18:00～19:00 ジュニア② (2コース)	18:15～19:00 はじめてヨーガ 岡本			
20:00	19:15～20:00 エンジョイエアロ45 笠波		19:45～20:45 リセットヨガ 豊田	<b>時間変更</b> 19:30～20:00 4泳法の基礎練習	19:50～20:05 ストレッチ	20:00～20:30 はじめてアクア 福島	19:50～20:05 ストレッチ					
21:00	20:05～20:20 ストレッチ			7月…平泳ぎ 8月…クロール 9月…バタフライ								
22:00												

※月曜祝日営業の場合のレッスンは実施いたしません。  
※祝日の場合プールレッスンは休講となります。

…初心者の方におすすめのレッスン