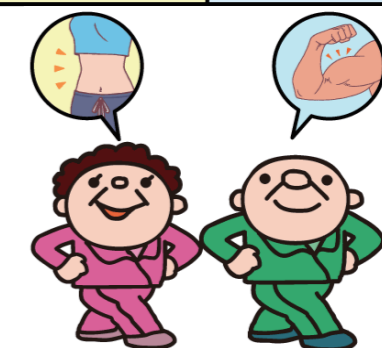


播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

2018年2月～3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)
9:40 めざましストレッチ		9:40 ラジオ体操	2月…クロール 3月…バタフライ	9:40 めざましストレッチ		9:40 ラジオ体操		9:40 めざましストレッチ			
10:00	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	10:00～10:45 シナプソロジー+青竹 豊田	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	10:00～10:45 ポルドブラ 衣笠	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	10:45～11:30 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 宮崎・寺原	10:30～11:30 キッズ・キッズ① (1コース)	10:15～10:45 月替り30 小林 2月…はじめてエアロ30 3月…はじめてSTEP30	10:30～11:30 キッズ・キッズ (1コース)
11:15～12:00 ZUMBA 畠山		11:45～12:00 みんなで筋トレ スタッフ						2月…エアロフット 3月…楽しくサーキット	11:30～12:30 キッズ・キッズ② (2コース)	11:00～11:30 バランスボール 小林	11:30～12:30 キッズ・キッズ② (2コース)
12:15～13:00 はじめてヨーガ 藤原	12:15～12:45 水慣れ スタッフ	12:15～12:45 月替り30 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 井上		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		11:45～12:15 ウェーブリング 小林	
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 スタッフ	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	12:45～13:15 月替り30 山田・富士田	13:00～13:45 セルフコンディショニング 宮崎	
14:15～14:45 青竹体操 福島	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	登録制・有料レッスン 14:15～15:15 プレミアムヨガ 藤原	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		14:30～15:00 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	
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)	15:30～16:15 ZUMBA 福島	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 ベーシックエアロ45 岡本		15:15～15:45 ウェーブリング 笠波	15:00～16:00 キッズ (2コース)		
16:15～17:15 KID'sバレエ 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バレエ キッズ	16:00～17:00 キッズ (2コース)			16:00～16:45 ZUMBA MION	16:00～17:00 ジュニア① (2コース)		
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)	17:30～18:30 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 いきいきヨーガ 山崎			
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	19:45～20:15 水中ウォーキング スタッフ	19:00～19:45 ZUMBA 畠山		19:00～19:30 バランスボール 豊田					
	2月…クロール 3月…バタフライ	第2・4週 コンディショニング 小林	19:45～20:45 水中ウォーキング スタッフ	20:00～20:45 いきいき健康体操 福島		19:45～20:35 月替り50 豊田	19:45～20:15 四泳法の基礎練習 スタッフ				
		第1・3・5週 リセットヨガ 豊田				2月…膝コンディショニング 3月…シェイプアップボクシング	2月…平泳ぎ 3月…背泳ぎ				
21:00											
22:00											



…初心者の方におすすめのレッスン