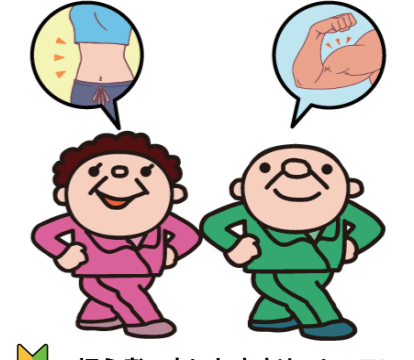


# 播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

2018年10月~12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	10月...クロール 11月...バタフライ 12月...平泳ぎ	9:40 めざましストレッチ 9:50	10月...クロール 11月...バタフライ 12月...平泳ぎ	9:40 めざましストレッチ 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 10月...健美操 11月...エアロフィット 12月...健美操	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 10月...はじめてエアロ30 11月...はじめてSTEP30 12月...はじめてエアロ30	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	10:45~11:30 ベビたん	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)	11:00~11:30 バランスボール 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	12:15~12:45 水慣れ~キック スタッフ	11:45~12:00 みんなで筋トレ スタッフ	12:00~12:40 エンジョイアクア40 福島	12:00~12:45 はじめてエアロ45 森	12:00~12:45 はじめてエアロ45 森	登録制・有料レッスン 13:00~14:15 フラダンス 崎野	12:00~13:00 いきいきヨーガ 土井	13:00~13:45 セルフコンディショニング 宮崎	11:45~12:15 ウェーブリング 小林	12:00~12:45 はじめてエアロ45 森
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	13:00~14:15 フラダンス 崎野	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	14:00~15:00 キッズ (1コース)	13:00~13:45 セルフコンディショニング 宮崎	13:00~14:00 ピラティス 若松
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)	14:00~15:00 キッズ (1コース)	14:00~15:00 ぐっぴー (1コース)	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)	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)	15:00~16:00 キッズ (2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バレエ 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)	16:00~17:00 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)	10月...ベーシックエアロ 11月...ベーシックステップ 12月...ベーシックエアロ	16:00~17:00 キッズ (2コース)	16:00~17:00 ジュニア① (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② (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 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)			
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	19:50~20:05 ストレッチ	19:00~19:45 楽しくサーキット 豊田		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	19:00~19:45 はじめてエアロ45 山崎	
21:00	20:05~20:20 ストレッチ	10月...クロール 11月...バタフライ 12月...平泳ぎ	19:45~20:45 リセットヨガ 豊田	20:00~20:30 はじめてアクア 福島			10月...平泳ぎ 11月...背泳ぎ 12月...クロール				
22:00											



...初心者の方におすすめのレッスン