



# 播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

2021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												
10:00	9:45～10:45 健美操 宮崎		10:00～10:45 ベーシックエアロ 岡本		10:00～10:45 はじめてヨガ 藤原	10:00～10:30 ウォーキングエクササイズ スタッフ	9:40～9:55 青竹体操		10:00～10:45 月替わりZUMBA 持田・福島・柴田	9:30～10:30 キッズ・キッズ (1コース)		9:30～10:30 キッズ・キッズ (1コース)
11:00	11:00～12:00 ZUMBA 富永	11:00～11:30 初心者スイムレッスン① 藤原 11:30～12:00 初心者スイムレッスン② 藤原	11:00～11:30 はじめてステップ 岡本		11:00～12:15 ヨガ棒セラピー&コアトレ 豊田	10月…肩甲骨ヨガ 11月…背コンディショニングヨガ 12月…姿勢矯正ヨガ	10:00～10:45 朝ヨガ 豊田	10:30～11:30 スイミングクリニック(金) 藤原	10:00～10:45 月替わりZUMBA 持田・福島・柴田	10:30～11:30 キッズ (1コース)	10:15～10:45 はじめてエアロ 小林	10:30～11:30 キッズ (1コース)
12:00			11:45～12:30 エンジョイエアロ45 福島		11:30～12:00 はじめてクロール スタッフ				11:00～12:30 関節メンテナンス (JSA&ヨガ) 土井	11:30～12:30 ジュニア (2コース)		11:30～12:30 ジュニア① (2コース)
13:00	12:15～13:00 はじめてヨガ 藤原			12:15～12:45 水中エクササイズ 近藤					12:00～12:45 はじめてピラティス 持田			12:30～13:30 ジュニア② (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	13:00～14:00 プレミアムヨガ 藤原	13:00～13:30 アクア30 福島	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	13:00～14:00 ピラティス 持田		12:45～13:15 はじめてヨガ 土井	13:30～14:15 ベーシックエアロ 山崎		13:00～14:00 キッズ① (1コース)
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)	14:30～15:30 健美操 宮崎	14:00～15:00 キッズ (1コース)		14:00～15:00 キッズ (1コース)
16:00	15:00～16:00 ZUMBA 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)		15:00～16:00 キッズ② (2コース)		15:00～16:00 キッズ② (2コース)
17:00	16:30～17:30 KID'sバレエ キッズ	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)	16:30～17:30 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)	16:30～17:15 はじめてヨガ 岡本	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)
18:00	17:30～18:00 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① (2コース)		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)
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	18:00～19:00 ジュニア② (2コース)	18:30～19:00 KID'sバレエ ジュニア	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)				
20:00			19:15～20:15 スイミングクリニック 藤原	19:45～20:45 リセットヨガ 豊田	19:00～19:45 ボディメイクトレーニング 豊田	19:15～20:00 ZUMBA 富永	19:30～20:30 おたのしみ プログラム 井上・富永・土井・福島 ※大会議室にて開催	19:30～20:00 4泳法の基礎練習 スタッフ				
21:00					20:05～20:20 ストレッチ	20:00～20:30 はじめてアクア 福島		10月…平泳ぎ 11月…クロール 12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  
 …登録制成人スクール  
登録制成人スクール  
無料レッスン  
キッズスクール