

# 播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

2023.4~

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
				(5月~)第1/第3...ヨガ(藤原 新) (4月~)第2/第4...青竹体操(豊田) 第5...休講							
登 9:45~10:45 健美操 宮崎	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ スタッフ	10:00~10:45 ベーシックエアロ 岡本		10:15~10:45 週替りレッスン 藤原(新)/豊田	10:00~10:30 AQUA ZUMBA 柴田	9:45~10:45 朝ヨガ 豊田		4月...ウェービング 5月...肩甲骨3カ 6月...ウェービング	4月/5月...福島 6月...柴田	9:30~10:30 キンダー (1コース)	9:30~10:30 キンダー (1コース)
登 11:00~12:00 ZUMBA 富永	登 11:00~11:30 初心者スイム 登 11:30~12:00 初心者スイム	11:00~11:30 はじめてステップ 岡本		登 11:00~12:15 ヨガ棒セラピー 豊田					登 11:00~12:30 関節メンテナンス 土井	10:30~11:30 キッズ (1コース)	10:30~11:30 キッズ (1コース)
12:15~13:00 はじめてヨガ 藤原		11:45~12:30 エンジョイエアロ45 福島				登 12:00~13:00 ピラティス 持田				11:30~12:30 ジュニア1 (2コース)	11:30~12:30 ジュニア1 (2コース)
13:15~13:45 ベーシックエアロ 山崎	13:15~13:45 水中ウォーキング 松尾	登 13:00~14:00 ヨガ 藤原(新)	13:00~13:30 アクア30 福島	登 13:00~14:00 初級フラダンス 崎野		13:15~14:00 ZUMBA 持田	登 13:00~14:00 中級者スイム 藤原(亮)	12:45~13:15 はじめてヨガ 土井		13:00~14:00 キッズ (1コース)	12:30~13:30 ジュニア2 (2コース)
14:15~14:45 青竹体操 福島	14:00~15:00 リンクサポート (1コース)	14:15~15:15 いきいきヨガ 藤原(新)	14:00~15:00 リンクサポート (1コース)	登 14:15~15:15 シェイプザボクシング 森	14:00~15:00 リンクサポート (1コース)	14:15~15:15 月替り60 土井	14:00~15:00 リンクサポート (1コース)			14:00~15:00 キンダー (1コース)	
登 15:00~16:00 ZUMBA 福島	15:00~16:00 キンダー (1コース)	15:30~16:00 バランスボール 小林	15:00~16:00 キンダー (1コース)	15:30~16:15 機能改善体操 (アクションルーフ) 森	15:00~16:00 キンダー (1コース)	4月 ヨガ 5月 JSAホールエクササイズ 6月 ヨガ	15:00~16:00 キンダー (1コース)			15:00~16:00 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)		16:00~17:00 キッズ (2コース)	15:30~16:15 月替り45 岡本	16:00~17:00 キッズ (2コース)			16:00~17:00 ジュニア1 (2コース)	
16:30~17:30 KID'Sバレエ (キンダー)	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)	16:30~17:30 KID'Sバレエ (キンダー)	17:00~18:00 ジュニア1 (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)	16:15~17:00 はじめてヨガ 岡本		17:00~18:00 ジュニア2 (2コース)	
17:30~18:30 KID'Sバレエ (キッズ)	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)	17:30~18:30 KID'Sバレエ (キッズ)	18:00~19:00 ジュニア2 (2コース)		17:00~18:00 ジュニア1 (2コース)	登 17:15~18:15 ZUMBA MION (4月のみ予定)		17:00~18:00 ジュニア2 (2コース)	
18:30~20:00 KID'Sバレエ (ポワント)		19:00~19:30 はじめてステップ 小林	登 19:15~20:15 スイミングクリニック 藤原(亮)	18:30~20:00 KID'Sバレエ (ポワント)			18:00~19:00 ジュニア2 (2コース)			18:30営業終了	
登 19:15~20:15 ZUMBA MION (5月~会議室予定)		19:45~20:45 リセットヨガ 豊田		19:30~20:30 ZUMBA 富永 (会議室)	20:00~20:30 はじめてアクア 福島	登 19:30~20:30 おたのしみ 富永/藤原(新)他 (会議室)				※月曜日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(会場:会議室) □...無料レッスン ●...キッズスクール	
21:30営業終了		21:30営業終了		21:30営業終了		21:30営業終了		21:30営業終了			

**【おたのしみレッスン】**  
 料金:550円/回(レッスン当日払い)  
 前日までのご予約で  
 どなたでもご参加いただけます!!