

播磨町健康いきいきセンター 4/29(金)~5/5(木)レッスンプログラム

4/29(金祝)		4/30(土)		5/1(日)		5/2(月)	5/3(火祝)		5/4(水祝)		5/5(木祝)		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30													
9:40~9:55													
10:00	有料 ご希望の時間指定 (お一人30分) ストレッチ (代行)小林	10:00~10:45 ZUMBA 持田	9:30~12:30 キッズスイミング	10:15~10:45 はじめてエアロ 小林	有料 ご希望の時間指定 (お一人30分) パーソナルトレーニング ・スイミング(大人) ・スイミング(子ども) ・水中トレーニング ・スキndaイビング		有料 9:45~10:45 ミニボールピラティス 持田	有料 ご希望の時間指定 (お一人30分) パーソナルトレーニング ・スイミング(大人) ・スイミング(子ども) ・スキndaイビング	10:00~10:45 ベーシックエアロ 岡本		有料 10:00~11:15 ヨガ棒セラピー&コアトレ (体験) 豊田	有料 ご希望の時間指定 (お一人30分) パーソナルトレーニング ・スイミング(大人) ・スイミング(子ども) ・水中トレーニング	
11:00	11:00~11:45 シェイプアップボクシング (代行)小林	有料 11:00~11:45 トレーニング講座 藤原(亮)			11:00~12:00 格闘技系EX 小林		有料 11:00~12:00 ZUMBA 持田		11:00~11:30 はじめてステップ 岡本				
12:00	12:00~12:45 はじめてピラティス 持田									11:45~12:30 エンジョイエアロ 福島			藤原(亮)
13:00				有料 12:30~13:30 ZUMBA 福島									
14:00		13:30~14:15 ベーシックエアロ 山崎		有料 13:45~14:30 トレーニング講座 藤原(亮)			12:15~13:00 はじめてヨガ 藤原(新)		有料 13:00~13:45 ヨガパーソナル 藤原(新)		有料 13:00~13:45 トレーニング講座 藤原(亮)		
15:00	14:15~15:15 いきいきヨガ 土井	有料 14:30~15:15 トレーニング講座 藤原(亮)	13:00~18:00 キッズスイミング				13:15~14:00 エアロ&筋トレ 井上		有料 14:00~14:45 ヨガパーソナル 藤原(新)		有料 14:15~15:15 ラテンエアロ 森		
16:00	15:30~16:15 ベーシックエアロ 岡本				14:00~17:00 キッズスイミング			14:15~14:45 青竹体操 福島	13:00~17:00 キッズスイミング		14:00~17:00 キッズスイミング	有料 14:15~15:15 ラテンエアロ 森	14:00~17:00 キッズスイミング
17:00		16:15~17:00 はじめてヨガ 岡本						有料 15:00~16:00 ZUMBA(体験) 福島		15:30~16:00 バランスボール 小林			
18:00												有料 17:15~17:45 パーソナルトレーニング 藤原(亮)	
18:30	18:30営業終了			18:30営業終了			18:30営業終了		18:30営業終了		18:30営業終了		
19:00													
20:00													
21:00													

有料プログラムの受講は**事前予約**が必要となります。

- ・ 1クラス500円+施設使用料 (プール/パーソナルトレーニングを除く)
- ・ ご希望の有料クラス受け放題の**スペシャルチケット(2,000円)**

各プログラムの内容や定員は、「**GWプログラムのご案内**」をご覧ください。

GWプログラムののご案内(スタジオ)

5月1日(日)

時間	プログラム名	内容	定員	担当	料金
12:30 ~ 13:30	ZUMBA	ラテンのリズムで楽しく脂肪燃焼、ストレス発散しましょう。	30名	福島	500円 + 施設利用料 (当日入金)

5月3日(火)

時間	プログラム名	内容	定員	担当	料金
9:45 ~ 10:45	ミニボールピラティス	ミニボールを使って身体のバランスを整えましょう。	15名	持田	500円 + 施設利用料
11:00 ~ 12:00	ZUMBA	春を感じるZUMBAを楽しみましょう。	15名	持田	500円 + 施設利用料
15:00 ~ 16:00	ZUMBA(体験)	ラテンのリズムで楽しく脂肪燃焼、ストレス発散しましょう。	15名	福島	500円 + 施設利用料

5月4日(水)

時間	プログラム名	内容	定員	担当	料金
13:00 ~ 13:45	ヨガ(パーソナル)	その方に合ったポーズ(アーサナ)を個人的に指導いたします。	8名	藤原(新)	500円 + 施設利用料
14:00 ~ 14:45	ヨガ(パーソナル)	腰痛、肩こりなど正座が出来ない方でもOKです。	8名	藤原(新)	500円 + 施設利用料

5月5日(木)

時間	プログラム名	内容	定員	担当	料金
10:00 ~ 11:15	ヨガ棒セラピー & コアトレ (体験)	ヨガ棒のツールを使って ほぐす事で肩こりなどの 不調を改善します。	15名	豊田	500円 + 施設利用料
14:15 ~ 15:15	ラテンエアロ	ラテンのリズムに乗って ノリよく楽しみましょう。	15名	森	500円 + 施設利用料

時間	プログラム名	内容	定員	担当	料金
4月30日 (土)	トレーニング講座	マシンや道具を使わずに行う 「自重負荷トレーニング」を 詳しく説明します。 少人数で実施し、個別にフォーム のチェック等も行っています。 どなたでも簡単に行えるトレー ニングなので、運動初心者の方も安 心してご参加ください。 ※お一人様1回の受講とさせて いただきます。	5名	藤原(亮)	500円 + 施設利用料
			5名		500円 + 施設利用料
5月1日 (日)			5名		500円 + 施設利用料
5月5日 (木)			5名		500円 + 施設利用料

GWプログラムのご案内 (プール)

時 間		プログラム名	内 容	定員	担当	料 金
5月4日 (水)	10:30 ~11:00	水中エクササイズ	水中でのウォーキングやエクササイズを楽しみましょう。	24名	福島	施設利用料
4月29日 (金)	10:00 ~12:45	《パーソナルトレーニング》 (お一人様 30分) ・スイミング (大人) ・スイミング (子ども)	ご都合の良い時間に合わせてスイミング、水中トレーニング、スキンドайビングなどご希望のプログラムを実施いたします。完全マンツーマンレッスンですので、皆様のご要望に全力でお応えいたします。	-	藤原(亮)	2,000円/30分
5月1日 (日)	10:00 ~12:45	・水中トレーニング ・スキンドайビング		-	松宮	
5月3日 (火)	10:00 ~12:45	《パーソナルトレーニング》 (お一人様 30分) ・スイミング (大人) ・スイミング (子ども) ・スキンドайビング		-	松宮	
5月5日 (木)	13:00 ~13:45	《パーソナルトレーニング》 (お一人様 30分) ・スイミング (大人) ・スイミング (子ども)		-	藤原(亮)	
	17:15 ~17:45	・水中トレーニング		-		