

# 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
9:30											
10:00	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		10:00~10:45 月替りZUMBA 福島・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)
11:00	11:00~12:00 ZUMBA 富永	11:00~11:30 初心者スイム 11:30~12:00 初心者スイム	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 豊田				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)	11:00~11:30 コンディショニングEX 小林	10:30~11:30 キッズ (1コース)
12:00	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		12:15~12:45 水中エクササイズ 近藤	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)
13:00	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	13:00~14:00 ヨガ 藤原(新)	13:00~14:00 初級フラダンス 崎野	13:00~13:30 アクア30 福島	13:15~14:00 ZUMBA 持田	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)
14:00	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)	14:15~15:15 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 リンクサポート (1コース)		
15:00	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	15:30~16:15 機能改善体操 (アクションループ) 森	15:00~16:00 キンダー (1コース)	15:30~16:15 月替り45 岡本	15:00~16:00 キンダー (1コース)		15:00~16:00 キンダー (1コース)		
16:00		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)	16:00~17:00 キッズ (2コース)	16:15~17:00 はじめてヨガ 岡本	16:00~17:00 キッズ (2コース)		
17:00	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)		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)	17:15~18:15 ZUMBA MION (4月のみ予定)	17:00~18:00 ジュニア1 (2コース)		
18:00	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)		17:30~18:30 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)		18:00~19:00 ジュニア2 (2コース)		
19:00	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	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)	19:00~19:45 ボディメイクトレーニング 19:50~20:05 マットエクササイズ 豊田					
20:00	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	19:30~20:30 おたのしみ 富永/藤原(新)他 (会議室)					
21:00											

(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

4月...ウェープリング  
5月...肩甲骨3カ  
6月...ウェープリング

4月/5月...福島  
6月...柴田

6月より開講

4月 ヨガ  
5月 JSAホールエクササイズ  
6月 ヨガ

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

【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!!

※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

18:30営業終了