

播磨町健康いきいきセンター GW期間レッスンプログラム

5月2日(火)		5月3日(水・祝)		5月4日(木・祝)		5月5日(金・祝)		5月6日(土)		5月7日(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	GW 9:45~10:45 エアロフィット 宮崎	10:00~10:45 ベーシックエアロ 岡本	10:00~10:30 ウォーキングエクササイズ 福島	10:15~10:45 ヨガ 藤原(新)	10:00~10:30 AQUA ZUMBA 柴田	9:45~10:45 肩甲骨ヨガ 豊田	GW 10:00~10:30 初心者スイム 藤原(亮)	10:00~10:45 ZUMBA 福島	10:00~11:00 特別スイム教室 (1コース)	10:15~10:45 はじめてエアロ 小林	
11:00	GW 11:00~12:00 ZUMBA 富永	GW 11:00~12:00 ZUMBA 富永		GW 11:00~12:00 ZUMBA 柴田			GW 10:30~11:30 中級・上級者スイム 藤原(亮)	登 11:00~12:30 関節メンテナンス 土井 (4月29日分振替)	11:00~12:00 特別スイム教室 (1コース)	11:00~11:30 コンディショニングEX 小林	
12:00		GW 11:00~12:00 ZUMBA 富永	エンジョイエアロ45 福島	GW 12:15~13:15 ヨガ 藤原(新)		12:00~13:00 ZUMBA 持田					
13:00	GW 11:00~12:00 ZUMBA 富永	GW 11:00~12:00 ZUMBA 富永	13:00~14:00 特別スイム教室 (1コース)			GW 13:00~14:00 効果的な マシン講習会 (ジムで行います) 藤原(亮)	13:00~14:00 特別スイム教室 (1コース)	12:45~13:15 はじめてヨガ 土井	13:00~14:00 特別スイム教室 (1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)	14:00~15:00 特別スイム教室 (1コース)				14:00~15:00 特別スイム教室 (1コース)				
15:00	GW 15:00~16:00 ZUMBA 福島	15:00~16:00 特別スイム教室 (1コース)	14:15~15:15 いきいきヨガ 藤原(新)			14:15~15:15 JSAホールエクササイズ 土井	14:00~15:00 特別スイム教室 (1コース)				
16:00			15:30~16:00 バランスボール 小林	15:00~16:00 特別スイム教室 (1コース)		15:30~16:15 ベーシックステップ 岡本	15:00~16:00 特別スイム教室 (1コース)				
17:00	GW 11:00~12:00 ZUMBA 富永	16:00~17:00 特別スイム教室 (1コース)						16:15~17:00 はじめてヨガ 岡本	15:00~16:00 特別スイム教室 (1コース)		
18:00											
			18:30営業終了			18:30営業終了					18:30営業終了
19:00											
20:00											
21:00											
	21:30営業終了							21:30営業終了			

-  ...初心者の方に
おすすめレッスン
-  GW ...GW特別レッスン
(施設利用料金+500円)
-  GW ...GW特別レッスン
(施設利用料金+1,000円)
-  ...無料レッスン
-  ...GW特別レッスン
(施設利用料金+500円)
-  ...GW特別レッスン
(施設利用料金+1,000円)
-  ...キッズスクール

※登録制成人有料レッスンは5月2日(火)~7日(日)まで休講となり、5月9日(火)より再開いたします。
 (関節メンテナンスのみ4月29日休講 → 5月6日に振替レッスンを開催いたします。)

レッスン予約について:無料レッスンは開始30分前よりフロントまたはジムにて,有料レッスンにつきましてはフロントにてご予約を承っております。