

播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

2021年1月～3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	10:00～11:00 健美操 宮崎		10:00～10:45 ベーシックエアロ 岡本		10:00～10:45 ベーシックステップ 豊田	10:00～10:30 ウォーキングエクササイズ スタッフ	10:00～10:45 朝ヨガ 豊田		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)	10:15～10:45 月替り30 小林	9:30～10:30 キッズ・キッズ (1コース)
11:00	11:15～12:00 ZUMBA 富永	11:00～11:30 初心者スイムレッスン① 藤原	11:00～11:30 はじめてステップ 岡本		11:00～11:45 はじめてヨガ 藤原	11:00～11:45 シェイプアップボクシング 豊田	11:00～11:45 シェイプアップボクシング 豊田	10:30～11:30 スイミングクリニック	11:00～12:30 関節メンテナンス (JSA&ヨガ) 土井	10:30～11:30 キッズ (1コース)	11:00～11:30 筋トレ&ストレッチ 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	11:30～12:00 初心者スイムレッスン② 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	12:00～12:30 おたのしみレッスン	12:00～12:45 はじめてピラティス 持田	12:00～12:45 はじめてピラティス 持田	12:15～12:45 はじめてクロール スタッフ	11:30～12:30 ジュニア (2コース)	11:45～12:15 ウェーブリング 小林	11:30～12:30 ジュニア (2コース)	
13:00	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			
14:00	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 いきいきヨガ 土井	14:00～15:00 ぐっぴー (1コース)	14:00～15:00 キッズ (1コース)			
15:00	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)	16:30～17:30 KID's/バレエ キッズ	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 ポルドブラ MION	16:00～17:00 ジュニア① (2コース)			
17:00	16:30～17:30 KID's/バレエ キッズ	17:00～18:00 ジュニア① (2コース)	16:30～17:30 KID's/バレエ キッズ	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)	17:15～18:00 ZUMBA MION	17:00～18:00 ジュニア② (2コース)			
18:00		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)	18:00～19:00 ジュニア② (2コース)	18:15～19:00 はじめてヨガ 岡本				
19:00			19:00～19:30 はじめてステップ30 小林		19:00～19:45 ZUMBA 富永		19:00～19:45 楽しくサーキット 豊田					
20:00			19:45～20:45 リセットヨガ 豊田	19:30～20:00 4泳法の基礎練習 スタッフ	19:50～20:05 ストレッチ	20:00～20:30 はじめてアクア 福島	19:50～20:05 ストレッチ					
21:00												
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

有料レッスン
無料レッスン
キッズスクール