

# 播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

●水曜日 ベーシックエアロ(担当:岡本) 10:00～10:45 ●金曜日 朝ヨガ(担当:豊田) 9:45～10:45 ●土曜日 月替りZUMBA(担当:福島・柴田) 10:00～10:45  
 上記一部スタジオレッスンのご予約を1階フロントにて受付をさせていただきます。

2025.1～3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
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)	10:15～10:45 はじめてエアロ 小林	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 はじめてステップ 岡本		11:00～12:15 ヨガ棒セラピー 豊田	11:00～11:30 11:30～12:00 月替りスイム教室 鈴木			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(新)		11:45～12:30 エンジョイエアロ45 福島				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	13:15～14:00 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)	13:00～13:30 アクア30 福島			13:15～14:00 ZUMBA 持田		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)	14:00～15:00 リンクサポート (1コース)	14:15～15:15 シェイプボクシング 森	14:00～15:00 リンクサポート (1コース)	14:15～15:15 JSAボールエクササイズ (初級) 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)		14:00～15:00 キンダー (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	15:00～16:00 キンダー (1コース)	15:30～16:15 機能改善体操 (ファンクショナルムーブ) 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 キッズ (2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)		16:00～17:00 キッズ (2コース)	1月 ベーシックエアロ 2月 ベーシックエアロ 3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	16:00～17:00 ジュニア1 (2コース)		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)		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)		17:00～18:00 ジュニア2 (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)		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)				
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	19:00～20:00 地域水泳クラブ (1コース)	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 (会議室)		19:45～20:45 リセットヨガ 豊田		19:15～20:15 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												

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

※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

【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!!

【月替りスイム教室】  
 料金:500円/30分 定員:各5名  
 予約制(当日予約可能)となります。  
 詳細につきましては、館内掲示にて  
 ご確認ください。

不定期開催となります。  
 開催日につきましては、館内掲示にて  
 ご確認ください。

第1/第3・・・ヨガ(藤原 新)  
 第2/第4・・・バランスボール(豊田)  
 第5・・・おたのしみ

1月・・・肩甲骨  
 2月・・・ウーブリック  
 3月・・・肩甲骨

登

【11:00～11:30】  
 1月～3月・・・クロール  
 【11:30～12:00】  
 1月・・・バタフライ  
 2月・・・背泳ぎ  
 3月・・・平泳ぎ