

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 ペーシックエアロ(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。

2025.10~12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      | 登<br>9:45~10:45<br>健美操<br>宮崎               | 不定期開催となります。<br>開催日につきましては、館内掲示にて<br>ご確認ください。 |                                     | 第1/第3・・・ヨガ(藤原 新)<br>第2/第4・・・バランスボール(豊田)<br>第5・・・おたのしみ                                                     |                                              | 10月・・・ウェーブリング<br>11月・・・肩甲骨ヨガ<br>12月・・・ウェーブリング                                         | 10月 / 11月・・・福島<br>12月・・・柴田                                          | 9:30~10:30<br>キンダー<br>(1コース)   | 10:15~10:45<br>はじめてエアロ<br>小林   | 9:30~10:30<br>キンダー<br>(1コース)                                                                                                                                                | 9:30                               |
| 10:00     |                                            |                                              | 10:15~10:45<br>ウォーキングエクササイズ<br>スタッフ |                                                                                                           | 10:00~10:45<br>ベーシックエアロ<br>岡本                |                                                                                       |                                                                     |                                |                                |                                                                                                                                                                             | 10:15~10:45<br>週替りレッスン<br>藤原(新)/豊田 |
| 11:00     | 登<br>11:00~12:00<br>ZUMBA<br>富永            |                                              | 11:00~11:30<br>はじめてステップ<br>岡本       | 登<br>11:00~12:15<br>ヨガ棒セラピー<br>豊田                                                                         | 11:00~11:30<br>11:30~12:00<br>月替りスイム教室<br>鈴木 | 【月替りスイム教室】<br>料金:500円/30分 定員:各5名<br>予約制(当日予約可能)となります。<br>詳細につきましては、館内掲示にて<br>ご確認ください。 | 登<br>11:00~12:30<br>関節メンテナンス<br>土井                                  | 11:30~12:30<br>ジュニア1<br>(2コース) |                                | 11:30~12:30<br>ジュニア1<br>(2コース)                                                                                                                                              | 11:00                              |
| 12:00     | 12:15~13:00<br>はじめてヨガ<br>藤原(新)             |                                              | 11:45~12:30<br>エンジョイエアロ45<br>福島     | 【11:00~11:30】<br>10月~12月・・・クロール<br>【11:30~12:00】<br>10月・・・バタフライ<br>11月・・・背泳ぎ<br>12月・・・平泳ぎ<br>※12月25日・・・休講 | 12:00~13:00<br>ピラティス<br>持田                   |                                                                                       | 12:45~13:15<br>はじめてヨガ<br>土井                                         |                                |                                | 12:30~13:30<br>ジュニア2<br>(2コース)                                                                                                                                              | 12:00                              |
| 13:00     | 13:15~14:00<br>ベーシックエアロ<br>山崎              | 登<br>13:00~14:00<br>ヨガ<br>藤原(新)              | 13:00~13:30<br>アクア30<br>福島          |                                                                                                           |                                              | 13:15~14:00<br>ZUMBA<br>持田                                                            |                                                                     |                                | 13:00~14:00<br>キッズ<br>(1コース)   |                                                                                                                                                                             |                                    |
| 14:00     | 14:15~14:45<br>青竹体操<br>福島                  | 14:00~15:00<br>リンクサポート<br>(1コース)             | 14:15~15:15<br>いきいきヨガ<br>藤原(新)      | 登<br>14:15~15:15<br>シェイプザボクシング<br>森                                                                       | 14:00~15:00<br>リンクサポート<br>(1コース)             | 14:15~15:15<br>JSAホールエクササイズ<br>(初級)<br>土井                                             | 14:00~15:00<br>リンクサポート<br>(1コース)                                    | 14:00~15:00<br>キンダー<br>(1コース)  |                                |                                                                                                                                                                             | 14:00                              |
| 15:00     | 登<br>15:00~16:00<br>ZUMBA<br>福島            | 15:00~16:00<br>キンダー<br>(1コース)                | 15:30~16:00<br>バランスボール<br>小林        | 15:00~16:00<br>キンダー<br>(1コース)                                                                             | 15:00~16:00<br>キンダー<br>(1コース)                | 15:30~16:15<br>機能改善体操<br>(ファンクショナルムーブ)<br>森                                           | 15:00~16:00<br>キンダー<br>(1コース)                                       | 15:00~16:00<br>キンダー<br>(1コース)  | 15:00~16:00<br>キッズ<br>(2コース)   |                                                                                                                                                                             | 15:00                              |
| 16:00     |                                            | 16:00~17:00<br>キッズ<br>(2コース)                 |                                     |                                                                                                           | 16:00~17:00<br>キッズ<br>(2コース)                 | 16:00~17:00<br>キッズ<br>(2コース)                                                          | 16:00~17:00<br>キッズ<br>(2コース)                                        | 16:00~17:00<br>キッズ<br>(2コース)   | 16:00~17:00<br>ジュニア1<br>(2コース) |                                                                                                                                                                             | 16:00                              |
| 17:00     | 16:30~17:30<br>KID'Sバレエ<br>(キンダー)          | 17:00~18:00<br>ジュニア1<br>(2コース)               |                                     | 16:30~17:30<br>KID'Sバレエ<br>(キンダー)                                                                         | 17:00~18:00<br>ジュニア1<br>(2コース)               |                                                                                       | 17:00~18:00<br>ジュニア1<br>(2コース)                                      | 17:00~18:00<br>ジュニア1<br>(2コース) | 17:00~18:00<br>ジュニア2<br>(2コース) |                                                                                                                                                                             | 17:00                              |
| 18:00     | 17:30~18:30<br>KID'Sバレエ<br>(キッズ)           | 18:00~19:00<br>ジュニア2<br>(2コース)               |                                     | 17:30~18:30<br>KID'Sバレエ<br>(キッズ)                                                                          | 18:00~19:00<br>ジュニア2<br>(2コース)               |                                                                                       | 18:00~19:00<br>ジュニア2<br>(2コース)                                      |                                |                                |                                                                                                                                                                             | 18:00                              |
| 19:00     | 18:30~20:00<br>KID'Sバレエ<br>(ポワント)          |                                              | 19:00~19:30<br>はじめてステップ<br>小林       | 登<br>19:15~20:15<br>ZUMBA<br>富永<br>(会議室)                                                                  |                                              | 19:00~19:45<br>ボディメイクトレーニング<br>19:50~20:05<br>マットエクササイズ<br>豊田                         |                                                                     |                                |                                | ※月曜日祝日営業の場合のレッスンは<br>実施いたしません。<br>※祝日の場合プールレッスンは<br>休講となります。<br>📍・・・初心者の方におすすめのレッスン<br>📍・・・登録制成人スクール<br>📍・・・登録制成人スクール<br>📍・・・登録制成人スクール(会場:会議室)<br>📍・・・無料レッスン<br>📍・・・キッズスクール | 19:00                              |
| 20:00     | 登<br>19:15~20:15<br>ZUMBA<br>MION<br>(会議室) |                                              | 19:45~20:45<br>リセットヨガ<br>豊田         |                                                                                                           | 20:00~20:30<br>はじめてアクア<br>福島                 | 19:30~20:30<br>おたのしみ<br>富永/藤原(新)他<br>(会議室)                                            | 【おたのしみレッスン】<br>料金:550円/回(レッスン当日払い)<br>前日までのご予約で<br>どなたでもご参加いただけます！！ |                                |                                |                                                                                                                                                                             | 20:00                              |
| 21:00     |                                            |                                              |                                     |                                                                                                           |                                              |                                                                                       |                                                                     |                                |                                |                                                                                                                                                                             | 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                      |                                | 21:30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。  
...初初心者の方におすすめのレッスン  
登...登録制成人スクール  
...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