播磨町健康いきいきセンター　レッスンプログラム

●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。

2026.1～3月

火

スタジオ
- 登 9:45～10:45 健美操 宮崎
- 登 11:00～12:00 ZUMBA 富永
- 12:15～13:00 はじめてヨガ 藤原（新）
- 13:15～14:00 ベーシックエアロ 山崎
- 14:15～14:45 青竹体操 福島
- 登 15:00～16:00 ZUMBA 福島
- 16:30～17:30 KID'Sバレエ（キンダー）
- 17:30～18:30 KID'Sバレエ（キッズ）
- 18:30～20:00 KID'Sバレエ（ポワント）
- 19:15～20:15 SALSATION RINA（会議室）

プール
- 10:15～10:45 ｳｫｰｷﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 南谷
- 13:15～13:45 水中ウォーキング 松尾
- 14:00～15:00 リンクサポート（1コース）
- 15:00～16:00 キンダー（1コース）
- 16:00～17:00 キッズ（2コース）
- 17:00～18:00 ジュニア1（2コース）
- 18:00～19:00 ジュニア2（2コース）

21:30営業終了

水

スタジオ
- 10:15～10:45 ロコモ体操 南谷
- 11:45～12:30 エンジョイエアロ45 福島
- 登 13:00～14:00 ヨガ 藤原（新）
- 14:15～15:15 いきいきヨガ 藤原（新）
- 15:30～16:00 バランスボール 小林
- 19:00～19:30 はじめてステップ 小林
- 19:45～20:45 リセットヨガ 豊田

プール
- 12:15～12:45 水中エクササイズ 近藤
- 13:00～13:30 アクア30 福島
- 14:00～15:00 リンクサポート（1コース）
- 15:00～16:00 キンダー（1コース）
- 16:00～17:00 キッズ（2コース）
- 17:00～18:00 ジュニア1（2コース）
- 18:00～19:00 ジュニア2（2コース）
- 19:00～20:00 地域水泳クラブ（1コース）

21:30営業終了

木

スタジオ
- 10:15～10:45 週替りレッスン 藤原（新）/豊田
- 登 11:00～12:15 ヨガ棒セラピー 豊田
- 登 14:15～15:15 シェイプザボクシング 森
- 15:30～16:15 機能改善体操（ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ） 森
- 16:30～17:30 KID'Sバレエ（キンダー）
- 17:30～18:30 KID'Sバレエ（キッズ）
- 18:30～20:00 KID'Sバレエ（ポワント）
- 登 19:15～20:15 ZUMBA 富永（会議室）

プール
- 10:00～10:30 AQUA ZUMBA 柴田
- 11:00～11:30 11:30～12:00 月替りスイム教室 鈴木
- 14:00～15:00 リンクサポート（1コース）
- 15:00～16:00 キンダー（1コース）
- 16:00～17:00 キッズ（2コース）
- 17:00～18:00 ジュニア1（2コース）
- 18:00～19:00 ジュニア2（2コース）
- 20:00～20:30 はじめてアクア 福島

21:30営業終了

金

スタジオ
- 9:45～10:45 朝ヨガ 豊田
- 登 11:15～12:15 ピラティス 持田
- 12:30～13:15 ZUMBA 持田
- 14:15～15:15 JSAﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ（初級） 土井
- 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
- 19:30～20:30 おたのしみ 富永/藤原（新）他（会議室）

プール
- 14:00～15:00 リンクサポート（1コース）
- 15:00～16:00 キンダー（1コース）
- 16:00～17:00 キッズ（2コース）
- 17:00～18:00 ジュニア1（2コース）
- 18:00～19:00 ジュニア2（2コース）

21:30営業終了

土

スタジオ
- 10:00～10:45 月替りZUMBA 福島・柴田
- 登 11:00～12:30 関節メンテナンス 土井
- 12:45～13:15 はじめてヨガ 土井
- 15:00～16:00 SALSATION RINA
- 16:15～17:00 はじめてヨガ 岡本

プール
- 9:30～10:30 キンダー（1コース）
- 10:30～11:30 キッズ（1コース）
- 11:30～12:30 ジュニア1（2コース）
- 13:00～14:00 キッズ（1コース）
- 14:00～15:00 キンダー（1コース）
- 15:00～16:00 キッズ（2コース）
- 16:00～17:00 ジュニア1（2コース）
- 17:00～18:00 ジュニア2（2コース）

21:30営業終了

日

スタジオ
- 10:15～10:45 はじめてエアロ 小林
- 11:00～11:30 コンディショニングEX 小林
- 13:00～14:00 SALSATION RINA

プール
- 9:30～10:30 キンダー（1コース）
- 10:30～11:30 キッズ（1コース）
- 11:30～12:30 ジュニア1（2コース）
- 12:30～13:30 ジュニア2（2コース）

18:30営業終了

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

【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

1月・・・ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ
2月・・・肩甲骨ﾖｶﾞ
3月・・・ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ

【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。

1月 / 2月・・・福島
3月・・・柴田

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。

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！！

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！！

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！！

【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・・・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