

# 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) 10:00~10:45 ●土曜日 ZUMBA(担当: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。

2026.4~6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	10:00~11:00 健美操 宮崎	10:15~10:45 ウォーキングエクササイズ 南谷	10:15~10:45 ロコモ体操 南谷		10:15~10:45 はじめてヨガ 藤原(新)	10:00~10:30 AQUA ZUMBA 柴田	10:00~10:45 朝ヨガ 豊田		10:00~10:45 ZUMBA 柴田	9:30~10:30 キンダー (1コース)		9:30~10:30 キンダー (1コース)
11:00	11:15~12:15 ZUMBA 富永		11:45~12:30 エンジョイエアロ45 福島	12:00~12:30 水中エクササイズ 近藤	11:00~11:45 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	11:15~12:15 ピラティス 持田		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)	10:00~12:00 週替わり おたのしみ	10:30~11:30 キッズ (1コース)
12:00						[11:00~11:30] 4月~6月...クロール				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	12:30~13:15 はじめてヨガ 藤原(新)	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	12:30~13:00 はじめてエアロ 小林	[11:30~12:00] 4月...バタフライ 5月...背泳ぎ 6月...平泳ぎ	12:30~13:15 ZUMBA 持田		12:45~13:15 はじめてエアロ 山崎	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	13:30~14:00 ベーシックエアロ 山崎	14:00~15:00 リンクサポート (1コース)	14:15~15:00 いきいきヨガ 藤原(新)	14:00~15:00 リンクサポート (1コース)	13:15~13:45 コンディショニングEX 小林		13:45~14:30 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)	13:30~14:00 ボルドブラ 山崎	13:15~14:15 SALSATION RINA		14:00~15:00 ジュニア2 (2コース)
15:00	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)	14:15~15:00 いきいきヨガ 藤原(新)	14:00~15:00 リンクサポート (1コース)	14:15~15:00 シェイプザボクシング 森		14:45~15:15 はじめてヨガ 土井	14:00~15:00 リンクサポート (1コース)	14:30~15:15 チアダンス(初級) RINA			14:00~15:00 キッズ (1コース)
16:00	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)	15:15~16:00 機能改善体操 (ファンクショナルムーブ) 森			15:00~16:00 キンダー (1コース)				15:00~16:00 キッズ (2コース)
17:00	16:30~17:30 KID'Sバレエ (キンダー)	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 (キンダー)			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)
18:00	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)	17:30~18:30 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2 (2コース)
19:00	18:30~20:00 KID'Sバレエ (ポワント)	18:00~19:00 ジュニア2 (2コース)	19:00~19:30 はじめてステップ 小林	18:00~19:00 ジュニア2 (2コース)	18:30~20:00 KID'Sバレエ (ポワント)			18:00~19:00 ジュニア2 (2コース)				18:30営業終了
20:00	19:15~20:15 SALSATION RINA (会議室)		19:45~20:30 リセットヨガ 豊田	19:00~20:00 地域水泳クラブ (1コース)	19:00~20:00 ZUMBA 富永 (会議室)		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)				
21:00												

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。

【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。

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

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