

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。

2026.7～9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	
	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。					7月…ウェーブリグ 8月…肩甲骨ヨガ 9月…ウェーブリグ						
9:30												
10:00	登 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	【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 は、館内掲示にて ご確認ください。		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	登 11:15～12:15 ZUMBA 富永		11:45～12:30 エンジョイエアロ45 福島	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	登 11:15～12:15 ピラティス 持田			登 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			12:00～12:30 水中エクササイズ 近藤		【11:00～11:30】 7月～9月…クロール 【11:30～12:00】 7月…バタフライ 8月…背泳ぎ 9月…平泳ぎ					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)	登 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		12:30～13:15 ZUMBA 持田			12:45～13:15 はじめてエアロ 山崎			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	13:15～13:45 水中ウォーキング 松尾		13:15～13:45 コンディショニングEX 小林					13:30～14:00 ポルドブラ 山崎	13:00～14:00 キッズ (1コース)	13:15～14:00 チアダンス(初級) RINA	
15:00	登 15:00～16:00 ZUMBA 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	14:00～15:00 リンクサポート (1コース)			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)	14:00～15:00 キンダー (1コース)	14:15～15:15 SALSATION RINA
16:00		15:00～16:00 キンダー (1コース)	15:15～15:45 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 キンダー (1コース)	15:00～16:00 キッズ (2コース)	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!!
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 キッズ (2コース)	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)		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)						
20:00	19:15～20:15 SALSATION RINA (会議室)	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!!		19:00～19:30 はじめてステップ 小林	登 19:00～20:00 地域水泳クラブ (2コース)	登 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	【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!!		
21:00		19:45～20:30 リセットヨガ 豊田				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)			
21:30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

※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