

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。

2026.10～12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											
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	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	11:00～12:00 ピラティス NATSUKI	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	12:30～13:15 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)	12:30～13:00 はじめてエアロ 小林	12:15～12:45 ボディメイク NATSUKI	13:00～13:45 JSAボールエクササイズ (初級) 土井	12:45～13:15 はじめてエアロ 山崎	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	13:30～14:00 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)	14:15～15:00 シェイプザボクシング 森	14:00～14:30 はじめてヨガ 土井	14:00～15:00 リンクサポート (1コース)	13:00～14:00 キッズ (1コース)	13:15～14:00 チアダンス(初級) RINA	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	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	15:00～15:45 ZUMBA 福島	15:00～16:00 キンダー (1コース)	14:00～15:00 キンダー (1コース)	14:15～15:15 SALSATION RINA		
15:00	15:00～16:00 ZUMBA 福島	16:00～17:00 キッズ (2コース)	17:00～18:00 ジュニア1 (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)	16:00～17:00 キッズ (2コース)	15:00～16:00 キッズ (2コース)			
16:00	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)	17:30～18:30 KID'Sバレエ (キッズ)	17:00～18:00 ジュニア1 (2コース)	17:30～18:30 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)	16:00～17:00 ジュニア1 (2コース)			
17:00	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)	18:30～20:00 KID'Sバレエ (ポワント)	18:00～19:00 ジュニア2 (2コース)	18:30～20:00 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)	17:00～18:00 ジュニア2 (2コース)			
18:00	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 (2コース)	19:00～20:00 ZUMBA 富永 (会議室)	20:00～20:30 はじめてアクア 福島	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)				
19:00	19:15～20:15 ZUMBA MION (会議室)	19:45～20:30 リセットヨガ 豊田									
20:00											
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。

10月…肩甲骨3カ
11月…ウェーブリング
12月…肩甲骨3カ

【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。

【11:00～11:30】
10月～12月…クロール

【11:30～12:00】
10月…バタフライ
11月…背泳ぎ
12月…平泳ぎ

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!!

水曜日開催の
レッスンをこちらに
掲載しています。

【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!!

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。

…初め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