

播磨町健康いきいきセンター レッスンプログラム

平成26年1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 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | 9:40 めざましストレッチ | | 9:40 めざましストレッチ | | 9:40 めざましストレッチ | | 9:40 めざましストレッチ | | | | | |
| 10:00 | 10:00～11:00 健美操 宮崎 | 10:00～10:30 水中ウォーキング 都路 | 10:00～10:45 ベーシックエアロ45 大西 | 9:45～10:15 平泳ぎの基礎練習 青木 | 10:00～10:45 ベーシックステップ45 豊田 | 10:00～10:30 水中ウォーキング 富士田 | 10:00～10:30 はじめてエアロ30 豊田 | 登録制・有料レッスン 9:45～10:45 スイミングクリニック 山崎 | 10:00～10:30 青竹体操 小林 | 9:00～12:00 ジュニアスイミング | 10:15～10:45 月替り30 小林 | 1月…はじめてステップ30 2月…はじめてエアロ30 3月…はじめてステップ30 |
| 11:00 | 11:15～12:00 ベーシックエアロ45 畠山 | 10:45～11:30 ペビたん | 11:15～11:45 はじめてバランスボール 南谷 | 10:45～11:30 ペビたん | 11:00～11:45 はじめてヨーガ 藤原 | 10:45～11:30 ペビたん | 10:45～11:30 シェイプアップ ボクシング 豊田 | 10:45～11:30 ペビたん | 10:45～11:30 エンジョイエアロ45 衣笠 | | 11:00～11:30 バランスボール 小林 | 担当者変更 |
| 12:00 | 12:15～13:00 はじめてヨーガ 藤原 | 12:15～12:45 水慣れ 都路 | 12:15～12:45 青竹体操 小林 | 12:00～12:40 エンジョイアクア40 福島 | 12:10～12:50 ロコモ予防プログラム 南谷 | 12:00～12:30 からだシェイプ30 富士田 | 11:40～12:00 ストレッチ スタッフ | 12:15～12:45 はじめてアクア30 富士田 | 11:45～12:15 ウェーブリングストレッチ 富士田 | | 12:00～12:30 キックの基礎 都路 | NEW!! |
| 13:00 | 13:30～14:15 月替り45 福島 | 13:15～13:45 クロール・背泳ぎの 基礎練習 山崎 | 登録制・有料レッスン 13:00～14:00 プレミアムヨガ 藤原 | 登録制・有料レッスン 13:00～14:00 ヘルシーバック コンディショニング 青木 | 登録制・有料レッスン 13:00～14:15 フラダンス 崎野 | 13:15～13:45 レベルアップクロール 山崎 | 登録制・有料レッスン 13:00～14:00 ピラティス 池田 | 登録制・有料レッスン 13:00～14:00 ヘルシーバック コンディショニング 青木 | 13:30～14:15 エンジョイエアロ45 松尾 | 12:45～13:15 はじめてアクア30 富士田 | 登録制・有料レッスン 12:45～13:45 スノーケリング& フィンスイム 都路 | |
| 14:00 | 1月…エンジョイエアロ 2月…コンディショニング 3月…エンジョイエアロ | 14:00～19:00 ジュニアスイミング | 登録制・有料レッスン 14:15～15:15 プレミアムヨガ 藤原 | 15:30～16:15 ZUMBA 福島 | 14:00～19:00 ジュニアスイミング | 14:30～15:15 シェイプアップ ボクシング 森 | 15:00～16:00 いきいきヨーガ 土井 | 14:00～19:00 ジュニアスイミング | 14:30～15:30 いきいきヨーガ 土井 | 14:00～18:00 ジュニアスイミング | 13:15～14:15 健美操 宮崎 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | 14:30～15:00 はじめてエアロ30 小林 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | 15:15～15:45 ウェーブリングストレッチ 小林 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 16:50～19:00 キッズダンス | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15～20:00 エンジョイエアロ45 松尾 | | 19:00～19:30 はじめてステップ30 小林 | | | 19:00～19:30 バランスボール 富士田 | | | | | | |
| 20:00 | 登録制・有料レッスン 20:00～21:00 スイミングクリニック 山崎 | 第2・4週 | 登録制・有料レッスン 19:45～20:45 コンディショニング 富士田 | リセットヨガ 豊田 | 担当者変更 20:00～21:00 かんたんダンス 畠山 | 20:15～20:45 はじめてアクア30 富士田 | 19:45～20:35 月替り50 豊田 | 19:30～20:00 クロールの基礎練習 久留 | 内容変更 20:15～20:45 背泳ぎの基礎練習 久留 | | | |
| 21:00 | | | 第1・3・5週 | 1月…背泳ぎ 2月…クロール | | | 1月…脂肪燃焼エアロ 2月…シェイプアップボクシング 3月…脂肪燃焼エアロ | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | …初心者の方におすすめのレッスン |

