

H30年 11月エクササイズ・プログラムスケジュール ※11/3(土)、23(金)は特別プログラムとなります。

	火			水			研修室	木			金			土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
9:20																	
9:30																	
9:45																	
10:00																	
10:15																	
10:30																	
10:45																	
11:00	かんたんエアロ (柴崎) 10:15~11:15	はじめてフラスクール 【11/6~12/18】 1回参加¥1,030 申込開始10/23~11:00~12:00	レッツスイム (宍倉) 10:30~11:30	スリムシェイプエアロ (篠田) 10:15~11:15	ストレッチヨーガ75 (川西奈保) 10:15~11:30 11/7、21開催	シェイプアーク (小林麻衣子) 10:30~11:30		ステップエアロ (前原) 10:15~11:15	筋膜リリース (仲村 園美) 10:30~11:30	シェイプアーク (菅野博美) 10:30~11:30	ZUMBA ~ズンバ~ (山崎陽子) 10:30~11:30	ストレッチヨーガ60 (橋本ほづえ) 10:30~11:30	ウォーターシェイプエクササイズ (柏崎) 10:30~11:30	青竹踏み&ツボ押し (櫻井) 10:30~11:10	メイクボディアーク (遠藤) 10:30~11:30	ザ・アーク (小竹) 10:30~11:30	
11:15																	
11:30	ストレッチヨーガ90 (土田) 11:30~13:00	ついに福祉村に「フラダンス」のクラスが初登場!! ※定員15名。	うきうきスイム (宍倉) 11:30~12:30	HIP HOP (山崎陽子) 12:00~13:00	リフレッシュ体操 (前原) 11:45~12:45	エンジョイスイム (山信田) 11:30~12:30		パワーヨーガ75 (土田) 11:30~12:45	パレエエクササイズスクール 【10/25~12/13】 1回参加¥1,540 12:15~13:45 ※12/6はお休み	スタートスイム (中嶋有紀) 11:30~12:30	スリムシェイプエアロ (柴崎) 11:40~12:40	骨盤コンディショニング&ストレッチスクール 【10/19~11/16】 1回参加¥1,030 12:00~13:00	エンジョイスイム (山信田) 11:30~12:30	エナジーシェイプ (山崎陽子) 11:30~12:30	クロールスイム (望月) 11:30~12:30	ストリートダンス75 (山崎) 11:30~12:45	
12:00																	
12:15																	
12:30																	
12:45																	
13:00																	
13:15																	
13:30																	
13:45																	
14:00																	
14:15																	
14:30																	
14:45																	
15:00																	
15:15																	
15:30																	
15:45																	
16:00	キッズ体育 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズパレエ 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズ水泳 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズリズム&ダンス 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズ水泳 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズ水泳 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20		キッズ体育 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズパレエ 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズ水泳 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズリズム&ダンス 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	キッズ剣道 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20	TRX&チューベル トレーニングスクール 【11/10~12/1】 1回参加¥1,030 15:15~16:15	50m完泳コース 14:50~21:10			
16:15																	
16:30																	
16:45																	
17:00	キッズ体育 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズパレエ 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30 11/20以降はお休み	キッズ水泳 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズリズム&ダンス 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズ水泳 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズ水泳 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30		キッズ体育 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズパレエ 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズ水泳 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズリズム&ダンス 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	キッズ剣道 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30	TRXとヴァイバーを 使って行なう60分の 全4回制クラス! 6つの 身体能力要素を養って 機能的なカラダ作りを 目指します! 【事前申込制】 定員10名 ¥3,280 当日空きある場合のみ 1回参加可能¥1,030	50m完泳コース 14:50~17:40			
17:15																	
17:30																	
17:45																	
18:00	キッズ体育 Jrクラス (月謝制) 17:45~18:45			キッズリズム&ダンス Jrクラス (月謝制) 17:45~18:45				キッズパレエ Jrクラス (月謝制) 17:40~19:10				キッズリズム&ダンス Jrクラス (月謝制) 17:45~18:45		Jr HIP HOP (月謝制) 17:45~19:00	小学4年生~対象の HIP HOPクラス。 年齢制限は ありません。 カッコイイ振り付け で踊りましょう!		
18:15																	
18:30																	
18:45																	
19:00																	
19:15																	
19:30																	
19:45																	
20:00	お腹すっきり腹筋 19:30~		50m完泳コース 17:30~21:10	チューベル workout スクール 【10/31~11/21】 (安田麻代) 19:10~19:50	水泳部 (11/7~11/28) 水泳サークル (矢野) 19:30~21:00			Core fit ~コアフィット~ (安田麻代) 19:10~19:50	キッズパレエ ポイントクラス (月謝制) 19:10~19:40	上級スイム (山信田) 19:30~20:30 11/1のみお休みさせていただきます。	サーキットメイク (橋本ほづえ) 19:30~	有酸素運動&筋トレを 交互に行うサーキット トレーニングクラス! 引き締め効果は 抜群です!!	50m完泳コース 19:30~21:10	パワーヨーガ60 (橋本ほづえ) 19:30~20:30			
20:15																	
20:30	ボクサシェイプ (篠田しずか) 20:00~21:00			パワーヨーガ60 (安田麻代) 20:00~21:00				HOUSE ~ハウス~ (黒川) 20:00~21:00									
20:45																	
21:00																	
21:15																	

Memo

色のついたクラスは全て有料教室となります。

その他の教室はプール、ジムの利用者を対象としたショートプログラムやサークルです。教室により参加方法や料金が異なりますので予めご確認をお願いします。

マークは初心者でも、はじめ易いクラスです (NEW マークは新設の教室です)

※祝日は別紙プログラムとなります

県民健康福祉村 検索

プログラムや教室紹介は ホームページでもご覧頂けます

教室開始時間過ぎてのご参加はお断りしております。担当者の都合により教室変更となる場合があります。詳しくは総合受付にてご案内しております。 総合受付 048-962-0294