

H30年 1月エクササイズ・プログラムスケジュール ※1/8(祝)特別プログラムとなります。

	火			水				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	研修室	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			お目覚めエクササイズ 10:15~															
10:30	かんたんエアロ (柴崎)		レッツスイム (宍倉)	スリムシェイプエアロ (篠田)	ストレッチ ヨーガ75 (川井珠美)	シェイプアクア (小林麻衣子)		ステップエアロ (前原)	筋膜リリース & インナープレス (仲村 園美)	シェイプアクア (菅野博美)	ZUMBA ~ズンバ~ (山崎陽子)	ストレッチ ヨーガ60 (橋本ほづえ)	ウォーターシェイプエクササイズ (柏崎)	トータルフィットネス (高木)	メイクボディアクア (遠藤)	シンプルジョグ (津久浦)	ザ・アクア (小竹)	
10:45		はじめてフラスクール (阿賀嶺 祥子) 【1/16~3/13】 1回参加 ¥1,030 11:00~12:00					親子ピクス 2~3歳向け 11:00~11:50 ※月謝制 (川村美樹)											
11:00																		
11:15																		
11:30	ストレッチ ヨーガ90 (土田)		うきうきスイム (宍倉)	HIP HOP (山崎陽子)	リフレッシュ体操 (前原)	エンジョイスイム (山信田)		パワー ヨーガ75 (土田)		スタートスイム (中嶋有紀)	スリムシェイプエアロ (柴崎)	骨盤コンディショニング & ストレッチスクール 【1/5~2/2】 1回参加 ¥1,030 12:00~13:00	エンジョイスイム (山信田)	エナジーシェイプ (山崎陽子)	スタートスイム (望月)	ストリートダンス75 (山崎)		
11:45		ついに福祉村に「フラダンス」のクラスが初登場!! ※定員15名。																
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																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		

朝一番のヨガで心も身体も気持ちの良い一日をスタートさせます。定員18名。

「泳ぐ」ことの第一歩水泳の基本から安心して練習できるクラスです。

タオルを使って簡単エクササイズ骨盤調整やストレッチも行います。ボディケア系のクラスです!

不安定な吊り輪(ベルト)で自分の身体をコントロールしながら行う新しい筋トレクラスです。バランス感覚を養い、体幹トレーニングとして!

バレエに生まれて初めて挑戦する方のためのクラスとなりますのでバレエ経験者の方のご参加はご遠慮ください。

女性向け格闘技サークルです!ミットやサンドバックを叩いてシェイプアップやストレス発散に!ジム、またはプールの利用者様が対象です。

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!

不安定な吊り輪(ベルト)で自分の身体をコントロールしながら行う新しい筋トレクラスです。バランス感覚を養い、体幹トレーニングとして!

流れるような素早いステップを取り込んだ踊りです!!初心者の方でも音楽との一体感を楽しめます♪

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

★マイコーチ★
ジム・プールにてご希望のトレーニングをマンツーマン指導いたします。