

2019年 9月エクササイズ・プログラムスケジュール

	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	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	朝ッチ ストレッチ 9:45~10:00															
10:00																
10:15			お目覚めエクササイズ 10:15~10:25													
10:30	かんたん エアロ (柴崎)	10/22は 休講となります	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 (川西)	シェイプアクア (小林)	ステップエアロ (前原)	筋膜リリース (仲村 園美)	シェイプアクア (菅野)	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)	青竹踏み& ツボ押し (櫻井)	メイクボディ アクア (遠藤)	ボールピクス (岡本)	担当者変更 ザ・アクア (後藤)
10:45		はじめて フラスクール 【9/3~11/19】 1回参加¥1,030 11:00~12:00														
11:00			うきうき スイム (宍倉)													
11:15																
11:30	ストレッチ ヨーガ90 (土田)			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)	10月は 休講となります	スタートスイム (中嶋)	スリムシェイプ エアロ (柴崎)	調整 コンディショニング &ストレッチ スクール 【8/23~9/20】 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)	クロールスイム (望月)	ストリート ダンス75 (山崎)	
11:45			「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													
12:00																
12:15																
12:30																
12:45																
13:00		9月・10月は 休講となります														
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																

★マイコーチ★
ジム・プールにて
ご希望のトレーニングを
マンツーマンで指導します！

料金表

30分	1,500円	75分	3,000円
45分	2,000円	90分	3,500円
60分	2,500円		

※10月より料金が変わります※

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)

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