

2025年1-3月 健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 スケジュール

	火	水	木	金	土
9:00		ボールストレッチ 9:00~9:50(東) <u>1月8.15.22.29</u> <u>2月5.12.19.26</u> <u>3月5.12.19.26</u>	ピラティス 9:00~9:50(木瀬) <u>1月9.16.23</u> <u>2月6.13.20.27</u> <u>3月6.13.27</u>	ベーシックヨガ 9:00~9:50(柴田) <u>1月10.17.24.31</u> <u>2月7.14.21.28</u> <u>3月7.14.21.28</u>	ボールストレッチ 9:00~9:50(竹井) <u>1月11.18.25</u> <u>2月1.8.15.22</u> <u>3月1.8.22</u>
9:30		♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡
10:00	姿勢改善ストレッチ 10:00~10:50(松浦) <u>1月7.14.21.28</u> <u>2月4.18.25</u> <u>3月4.11.18.25</u>	リラックスヨガ 10:00~10:50(辻) <u>1月8.15.22.29</u> <u>2月5.12.19.26</u> <u>3月5.12.19.26</u>	太極拳 10:00~10:50(山根) <u>1月9.16.23.30</u> <u>2月6.13.20.27</u> <u>3月6.13.27</u>	かんたんエアロ&ストレッチ 10:00~10:50(柴田) <u>1月10.17.24.31</u> <u>2月7.14.21.28</u> <u>3月7.14.21.28</u>	キッズ体操(小1・小2) 10:00~10:50(竹井) <u>1月11.18</u> <u>2月1.8.15.22</u> <u>3月1.8</u>
10:30	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡
11:00	かんたんエアロ 11:00~11:50(松浦) <u>1月7.14.21.28</u> <u>2月4.18.25</u> <u>3月4.11.18.25</u>	バレトン 11:00~11:50(辻) <u>1月8.15.22.29</u> <u>2月5.12.19.26</u> <u>3月5.12.19.26</u>	ベーシックエアロ〜基礎・初級〜 11:00~11:50(高橋) <u>1月9.16.23.30</u> <u>2月6.13.20.27</u> <u>3月6.13.27</u>	Yin Yang yoga 11:00~11:50(Yuki yoga) <u>1月10.17.24.31</u> <u>2月7.21.28</u> <u>3月7.14.21.28</u>	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 11:00~12:00(竹井) <u>1月11.18.25</u> <u>2月1.8.15.22</u> <u>3月1.8.22</u>
11:30	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡
12:00		キックボクササイズ 12:00~12:50(沖) <u>1月8.15.22.29</u> <u>2月5.12.19.26</u> <u>3月5.12.19.26</u>			
12:30		♡ ♡ ♡ ♡			
13:00				ルーシーダットン 13:00~13:50(井上) <u>1月10.17.24</u> <u>2月7.14.21.28</u> <u>3月7.14.21.28</u>	
13:30				♡ ♡ ♡	
14:00					
14:30					
15:00		卓球教室 15:00~16:00(山本) <u>1月8.15.22.29</u> <u>2月5.12.26</u> <u>3月5.12.26</u>			
15:30		🎾 ♡ ♡ ♡			
16:00	asicsキッズスポーツラボ(年中長) 15:50~16:50(竹井) <u>1月7.14.21</u> <u>2月4.18.25</u> <u>3月4.11.18.25</u>		キッズチア はじめてクラス 16:00~16:45(竹井) <u>1月9.16.23.30</u> <u>2月6.13.20.27</u> <u>3月6.13</u>		骨盤ヨガ 16:00~16:50(木村) <u>1月18.25</u> <u>2月1.8.15.22</u> <u>3月1.8.15.22</u>
16:30	♡ ♡ ♡ ♡		♡ ♡ ♡		♡ ♡ ♡
17:00	キッズチア ステップクラス 17:00~17:50(竹井) <u>1月7.14.21</u> <u>2月4.18.25</u> <u>3月4.11.18.25</u>	HIPHOPジュニア(3年生~6年生) 17:05~17:50(高橋) <u>1月15.22.29</u> <u>2月5.12.19.26</u> <u>3月5.12.19</u>	A ☆ S P L A S H 17:00~17:50(竹井) <u>1月9.16.23.30</u> <u>2月6.13.20.27</u> <u>3月6.13</u>		
17:30	♡ ♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡		
18:00	キックボクササイズ キッズ(小学生) 18:00~18:50(沖) <u>1月14.21.28</u> <u>2月4.18.25</u> <u>3月4.11.18.25</u>	HIP HOP(中学生) 18:00~18:50(高橋) <u>1月15.22.29</u> <u>2月5.12.19.26</u> <u>3月5.12.19</u>	ボディピラティス 18:00~18:50(藤原) <u>1月9.16.23.30</u> <u>2月6.13.20.27</u> <u>3月6.13.27</u>		みんなでリズムジャンプ教室(年少~) 18:00~18:50(西) <u>1月11.18.25</u> <u>2月1.8.15.22</u> <u>3月1.8.15.22.29</u>
18:30	♡ ♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡		♡ ♡ ♡
19:00					
19:30	キックボクササイズ 19:10~20:00(沖) <u>1月7.14.21.28</u> <u>2月4.18.25</u> <u>3月4.11.18.25</u>	リフレッシュエアロ〜初級〜 19:10~20:00(高橋) <u>1月8.15.22.29</u> <u>2月5.12.19.26</u> <u>3月5.12.19.26</u>	ZUMBA 19:10~20:00(吉田) <u>1月9.16.23.30</u> <u>2月13.20.27</u> <u>3月6.13.27</u>		リズムジャンプエクササイズ 19:10~20:00(西) <u>1月11.18.25</u> <u>2月1.8.15.22</u> <u>3月1.8.15.22.29</u>
19:30	♡ ♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡	♡ ♡ ♡ ♡		♡ ♡ ♡
20:00				美ラインエクササイズ 19:50~20:40(小松) ゆったりヨガ <u>1/10. 2/7. 3/7</u> 経路ヨガ <u>1/17. 2/14. 3/14</u> ※ベリーエクササイズ <u>1/24. 2/28. 3/21</u>	
20:30				♡ ♡ ♡	※ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズ。インナーマッスルを鍛えて女性らしいしなやかな美ボディに。
21:00					

運動強度 ♡ …弱 ♡ ♡ …中 ♡ ♡ ♡ …強