


スタジオ

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	3Fスタジオ	3Fスタジオ	2F 2スタ	3Fスタジオ	2F 2スタ	3Fスタジオ	3Fスタジオ	
11:00	10:15-11:00 STEP45 齋藤	10:15-11:15 ビート& キックス 渡沼	10:30-11:00 エクストリーム55 辻	10:30-11:30 親子リズム 体操 0歳 高山	10:30-11:45 インシュタヨガ (有料講座) 高山	10:45-11:45 親子リズム 体操 1~2歳 (有料講座・2階)	10:30-11:30 親子リズム 体操 2~6歳 (有料講座)	10:35-11:35 ストレッチポール+ ボディコンシャス (有料講座) 小島
12:00	11:15-12:30 インシュタヨガ (有料講座) 高山	11:30-12:30 ボディバランス (有料講座) 服部	11:15-11:45 メガダンス 辻	12:00-13:00 親子リズム 体操 1~2歳 (有料講座・2階)	12:00-12:45 ボディパンプ テック30 前田	12:00-13:00 親子リズム 体操 0歳 (有料講座・2階)	12:00-12:45 エアロビクス 初級 金子	11:50-12:30 ストレッチポール 小島
13:00		13:00-14:30 フラダンス (有料講座) 岩井	13:00-13:45 背骨 コンディショニング 倉治	13:05-13:35 ボディコンバット 前田				13:15-14:00 ボディパンプ テック+30 辻
14:00	14:15-15:00 ストレッチ 芦田		14:00-14:30 ストレッチ 倉治	14:00-15:00 高齢者 筋力UP (有料講座) 富樫	14:30-15:30 DANCE	14:00-15:00 ビート& キックス 渡沼	14:15-14:45 ボディコンバット 奥田	
15:00	15:15-16:15 誰でも健康体操 (高齢者運動能力向上) (有料講座) 倉治	15:15-16:00 キッズHIPHOP A 3・4歳 (有料講座)	15:00-15:45 キッズフィットネスA 3歳~4歳 (有料講座)	15:15-16:15 背骨 コンディショニング (有料講座) 富樫	15:00-15:45 キッズハレIA 4歳 (有料講座・2階)		15:00-16:15 ハタ ヨーガ (有料講座) 田中 由美子	
16:00		16:15-17:00 キッズHIPHOP B 5歳~年長 (有料講座)	16:00-17:00 キッズフィットネスB 5歳~年長 (有料講座)	16:00-17:00 キッズハレIB 5・6歳 (有料講座・2階) 田中	16:00-17:00 キッズチア A (有料講座) 3歳~小学2年 紫	16:00-17:00 エアロビクス 中級 大槻		
17:00		17:15-18:15 キッズHIPHOP C 小学1~6年 (有料講座)	17:15-18:15 キッズフィットネスC 小学生 (有料講座)	17:15-18:15 キッズハレIC 小1~小3 (有料講座・2階) 田中	17:30-18:30 キッズチア B (有料講座) 小学2年~6年 紫			
18:00	※19:15まで 途中入場可能							
19:00	19:00-20:15 ボディパンプ テック+60 (有料講座) 佐藤	19:00-19:45 エアロビクス 初級 宝利	19:30-20:45 エナジーヨガ (有料講座) 矢沼	19:00-20:00 エアロビクス 中級 宝利	19:00-20:00 アクティブ ヨーガ 石川			
20:00	20:35~21:35 ボディコンバット (有料講座) 佐藤	20:00-20:40 筋コンディショニング 宝利		20:15-21:30 ボディパンプ テック+60 (有料講座) 大槻				

プール

	月	火	水	木	金
11:00	11:15~12:00 シェイブウォーク 前川				11:00~12:00 水中運動 (有料講座)
12:00		11:30~12:30 フリースイミング スタッフ		11:30~12:15 アクアビクス	
13:00	新講座		12:30~13:15 シェイブウォーク 前川		
14:00	14:30~15:15 はじめてスイム 3歳~4歳 (有料講座)		<b>子ども水泳講座</b>		
15:00	15:30~16:30 幼児スイム 4歳~年長 (有料講座)	15:00~15:45 はじめてスイム 3歳~4歳 (有料講座)	15:00~15:50 幼児のクロール 4歳~年長 (有料講座)	15:00~15:45 はじめてスイム 3歳~4歳 (有料講座)	15:00~15:45 はじめてスイム 3歳~4歳 (有料講座)
16:00	16:40~17:30 幼児~小学生クロール 年長~小2 (有料講座)	16:00~17:00 幼児スイム 4歳~年長 (有料講座)	16:00~17:00 小学生スイム 1年~3年生 (有料講座)	16:00~17:00 幼児スイム 4歳~年長 (有料講座)	16:00~17:00 幼児スイム 4歳~年長 (有料講座)
17:00		※幼児スイム・クロールの対象を、4歳~年長までに変更致します			
18:00	時間変更				
19:00			19:30~20:00 アクアシェイブ		
20:00		20:00~21:00 大人水泳教室 (有料講座) 小林		20:00~21:00 フリースイミング 小林	




**今すぐスタート!!  
運動講座を始めよう!!**

「ダイエット」「健康維持」「筋力UP」  
「ストレス発散」「体幹」「柔軟性」  
あなたの目的に合った各講座に  
是非一度ご体験ください!!

※満員の大人講座にも当日参加可能!!  
(一部対象外あり)



ほっとプラザはるみ  
最新情報をチェック!

 シューズ着用講座

ほっとプラザはるみ

・安全管理上、途中入場、途中退場をお断りさせていただきます。参加される際は、事前に開始時間をご確認ください。  
・プログラムは変更となる場合がございます。ご了承ください。ホームページ・施設までお問い合わせください。  
・プログラム参加には施設利用料金が必要です。 ※有料講座は別途登録料、当日参加料が必要です。