


# 2019年1月～3月

# プログラムタイムスケジュール

## 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	2F 2スタ
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 有料講座・2階	10:30-11:45 イシュタヨガ (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)	10:30-11:35 ストレッチボール+ ボディコンジャス (有料講座) 小島
11:15-12:30	イシュタヨガ (有料講座) 高山	11:30-12:30 ホテバダンス (有料講座) 服部	11:15-11:45 メカダンス 辻	12:00-12:45 親子リズム 体操 1～2歳 (有料講座・2階)	12:00-12:45 ボディバンプ テック30 前田	12:00-13:00 太極拳 (有料講座) 降旗	12:00-12:45 エアロビクス 初級 金子
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	14:00-15:00 高齢者 筋力UP (有料講座) 富樫	14:30-15:30 DANCE 紫	13:15-14:00 ボディバンプ テック+30 辻
14:15-15:00	ストレッチ 芦田		14:00-14:30 ストレッチ 倉治	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	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 野口
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)	16:00-17:00 キッズバレエB 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	15:15-16:15 大人バレエ 入門 (有料講座・2階) 田中美沙子	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)	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)	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HIPHOP C 小学1～6年 (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			19:00-20:00 エアロビクス 中級 宝利	19:00-20:00 アクティブ ヨーガ 高山		
19:00	19:00～20:15 ボディバンプ (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	20:15-21:30 ボディバンプ (有料講座) 大槻			
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					

## プール

	月	火	水	木	金
11:00	11:15～12:00 シェイプウォーク 前川	11:30～12:30 プリースイミング		11:30～12:15 アクアビクス	11:00～12:00 水中運動 (有料講座) 豊島
12:00		スタッフ	12:30～13:15 シェイプウォーク 前川		
13:00			<b>子ども水泳講座</b>		
14:00	14:30～15:15 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)	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)
15:00	15:30～16:30 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)	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)
16:00	16:40～17:30 幼児～小学生ケル 年長～小2 (有料講座)	※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			
17:00			19:30～20:00 アクアシェイプ	20:00～21:00 プリースイミング	
18:00					
19:00					
20:00	20:00～21:00 大人水泳教室 (有料講座) 小林				
21:00				小林	



**運動を始めたい方へ  
おすすめのプログラム  
でいっぱいです😊**

有料講座も「当日参加」  
可能です！  
ぜひ、一度お試しください♪

※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、途中退出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。