

スタジオ

|       | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|-------|---|---|--|--|--|--|--|
| 10:00 | 3Fスタジオ  | 3Fスタジオ  | 3Fスタジオ   | 3Fスタジオ   | 3Fスタジオ   | 3Fスタジオ   | 3Fスタジオ                                       |
| 11:00 | 10:15-11:00<br>STEP45<br>齋藤                           | 10:15-11:15<br>ビート&<br>キックス<br>渡沼             | 10:30-11:15<br>初級エアロ<br>遠藤(海老沢)                  | 10:30-11:30<br>親子リズム<br>体操<br>0歳<br>(有料講座・2階)      | 10:30-11:45<br>イシュタヨガ<br>(有料講座)<br>高山            | 10:30-11:45<br>ボディコンシャス<br>(有料講座)<br>小島          | 10:30-11:30<br>親子リズム<br>体操<br>2～6歳<br>(有料講座) |
| 12:00 | 11:15-12:30<br>イシュタヨガ<br>(有料講座)<br>高山                 | 11:30-12:30<br>ボディコンシャス<br>(有料講座)<br>服部       | 11:30-12:00<br>メガダンス<br>辻                        | 12:00-13:00<br>親子リズム①<br>体操<br>1～2歳<br>(有料講座・2階)   | 12:00-12:45<br>ボディバンプ<br>テック30<br>前田             | 12:00-13:00<br>太極拳<br>(有料講座)<br>降旗               | 11:50-12:30<br>ストレッチポール<br>小島                |
| 13:00 |   | 13:00-14:30<br>フラダンス<br>(有料講座)<br>岩井          | 12:45-13:30<br>ヨガ イコング<br>倉治                     | 13:00-13:30<br>ボディコンバット<br>前田                      |  | 12:00-12:45<br>エアロビクス<br>初級<br>金子                |  |
| 14:00 | 14:15-15:00<br>ストレッチ<br>芦田                            | 14:40-15:25<br>キッズHIPHOP A1<br>3・4歳(有料)       | 13:45-14:15<br>親子リズム②<br>体操<br>1～2歳<br>(有料講座・2階) | 14:00-15:00<br>高齢者<br>筋力UP<br>(有料講座)<br>富樫         | 14:30-15:30<br>DANCE                             | 14:00-15:00<br>ビート&<br>キックス<br>渡沼                | 13:15-14:00<br>ボディバンプ<br>テック+30<br>辻         |
| 15:00 | 15:15-16:15<br>誰でも健康体操<br>(高齢者運動能力向上)<br>(有料講座)<br>倉治 | 15:30-16:15<br>キッズHIPHOP A2<br>3・4歳<br>(有料講座) | 14:40-15:25<br>キッズフィットネスA1<br>3・4歳(有料)           | 15:15-16:15<br>背骨<br>ヨガ イコング<br>(有料講座)<br>富樫       | 15:00-15:45<br>キッズバレエA<br>4歳<br>(有料講座・2階)        |  | 14:15-14:45<br>ボディコンバット<br>野口                |
| 16:00 |   | 16:25-17:10<br>キッズHIPHOP B<br>5歳～年長<br>(有料講座) | 15:30-16:15<br>キッズフィットネスA2<br>3・4歳(有料)           | 16:00-17:00<br>キッズバレエB<br>5・6歳<br>(有料講座・2階)<br>田中  | 16:00-17:00<br>キッズチア A<br>(有料講座)<br>4歳～小学2年<br>紫 | 15:15-16:15<br>大人バレエ<br>入門<br>(有料講座・2階)<br>田中美沙子 | 15:00-16:15<br>ハタ ヨーガ<br>(有料講座)<br>田中 由美子    |
| 17:00 | 途中入場可能分まで   | 17:15-18:15<br>キッズHIPHOP C<br>小学生<br>(有料講座)   | 17:30-18:30<br>キッズフィットネスC<br>小学生<br>(有料講座)       | 17:15-18:15<br>キッズバレエC<br>小1～小3<br>(有料講座・2階)<br>田中 | 17:30-18:30<br>キッズチア B<br>(有料講座)<br>小学2年～6年<br>紫 |  |  |
| 18:00 |   | 19:00-19:45<br>エアロビクス<br>初級<br>宝利             | 19:30-20:45<br>エナジーヨガ<br>(有料講座)<br>矢沼            | 19:00-20:00<br>エアロビクス<br>中級<br>宝利                  | 19:00-20:00<br>アクティブ ヨーガ                         |  |  |
| 19:00 | 19:00～20:15<br>ボディバンプ<br>(有料講座)<br>佐藤                 | 20:00-20:40<br>筋ヨガ イコング<br>宝利                 |  | 20:15-21:15<br>ボディバンプ<br>(有料講座)                    |  |  |  |
| 20:00 | 20:35～21:35<br>ボディコンバット<br>(有料講座)<br>佐藤               |   |  |  |  |  |  |
| 21:00 |   |   |  |  |  |  |  |

プール

|       | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   |
|-------|--|---|---|---|---|
| 11:00 | 11:15～12:00<br>シェイプウォーク<br>前川              | 11:30～12:30<br>フリースイミング                   |   | 11:30～12:15<br>アクアビクス                     | 11:00～12:00<br>水中運動<br>(有料講座)<br>豊島       |
| 12:00 |  |   | 12:30～13:15<br>シェイプウォーク<br>前川             |   |   |
| 13:00 | 子ども水泳講座                                    |   |   | 新講座                                       |   |
| 14:00 | 14:30～15:15<br>はじめてスイム<br>3歳～4歳<br>(有料講座)  |   | 14:10～14:55<br>はじめてスイム<br>3歳～4歳<br>(有料講座) |   |   |
| 15:00 | 15:30～16:20<br>幼児スイム<br>4歳～年長<br>(有料講座)    | 15:00～15:45<br>はじめてスイム<br>3歳～4歳<br>(有料講座) | 15:05～15:55<br>幼児のクロー<br>4歳～年長<br>(有料講座)  | 15:00～15:45<br>はじめてスイム<br>3歳～4歳<br>(有料講座) | 15:00～15:45<br>はじめてスイム<br>3歳～4歳<br>(有料講座) |
| 16:00 | 16:30～17:20<br>幼児～小学生ケル<br>年長～小2<br>(有料講座) | 16:00～16:50<br>幼児スイム<br>4歳～年長<br>(有料講座)   | 16:00～17:00<br>小学生スイム<br>1年～3年生<br>(有料講座) | 16:00～16:50<br>幼児スイム<br>4歳～年長<br>(有料講座)   | 16:00～16:50<br>幼児スイム<br>4歳～年長<br>(有料講座)   |
| 17:00 |  |   |   |   |   |
| 18:00 |  |   |   |   |   |
| 19:00 |  |   | 19:30～20:00<br>アクアシェイプ                    |   |   |
| 20:00 |  | 20:00～21:00<br>大人水泳教室<br>(有料講座)<br>小林     |   | 20:00～21:00<br>フリースイミング                   |   |
| 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。