

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
10:15-11:00	STEP45 齋藤	10:15-11:15 ビート& キックス 渡沼	10:30-11:15 初級エアロ 速藤(海老沢)	10:30-11:45 イシュタヨガ (有料講座) 高山	10:30-11:45 ボテイコンシャス (有料講座) 小島	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+ ボディコンシャス (有料講座) 小島
11:00	11:15-12:30 イシュタヨガ (有料講座) 高山	11:30-12:30 ボディコンシャス (有料講座) 服部	11:30-12:00 メガダンス 辻	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	11:50-12:30 ストレッチボール 小島
12:00	14:15-15:00 ストレッチ 芦田	14:40-15:25 キッズHIPHOP A1 3・4歳(有料)	14:40-15:25 キッズフィットネスA1 3・4歳(有料)	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 ボディコンシャス 野口
13:00	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	15:30-16:15 キッズHIPHOP A2 3・4歳 (有料講座)	15:30-16:15 キッズフィットネスA2 3・4歳(有料)	15:15-16:15 背骨 コアエクササイズ (有料講座) 富樫	15:00-15:45 キッズバレエA 4歳 (有料講座・2階) 田中	15:30-16:30 エアロビクス 中級 大槻	15:00-16:15 ハタ ヨーガ (有料講座) 田中 由美子
14:00	16:25-17:10 キッズHIPHOP B 5歳～年長 (有料講座)	17:15-18:15 キッズHIPHOP C 小学生 (有料講座)	17:30-18:30 キッズフィットネスC 小学生 (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) 4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	13:15-14:00 ボディバンプ テック+30 辻
15:00	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	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		14:15-14:45 ボディコンシャス 野口
16:00	20:35～21:35 ボディコンシャス (有料講座) 佐藤	20:00-20:40 筋力エクササイズ 宝利		20:15-21:15 ボディバンプ (有料講座) 野口			15:00-16:15 ハタ ヨーガ (有料講座) 田中 由美子
17:00	途中入場可能分まで						

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 フリースイミング		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	子ども水泳講座		12:30～13:15 シェイプウォーク 前川		
13:00				新講座	
14:00	14:30～15:15 はじめてスイム 3歳～4歳 (有料講座)		14:10～14:55 はじめてスイム 3歳～4歳 (有料講座)		
15:00	15:30～16:20 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)	15:05～15:55 幼児のクローリング 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	16:30～17:20 幼児～小学生ケル 年長～小2 (有料講座)	16:00～16:50 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)	16:00～16:50 幼児スイム 4歳～年長 (有料講座)	16:00～16:50 幼児スイム 4歳～年長 (有料講座)
17:00					
18:00					
19:00					
20:00		20:00～21:00 大人水泳教室 (有料講座) 小林	19:30～20:00 アクアシェイプ	20:00～21:00 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

- ・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。