

2020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
	3Fスタジオ	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	3Fスタジオ	3Fスタジオ	2F 2スタ	3Fスタジオ	
10:00													
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 遠藤	10:30-11:30 親子リズム 体操 0歳 (有料講座・2階)	10:30-11:45 インシュヨガ (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)	10:30-11:45 ボディコンシャス (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+ ヨガ (有料講座) 小島
11:15-12:30	インシュヨガ (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	12:00-13:00 親子リズム① 体操 1～2歳 (有料講座・2階)	12:00-12:45 ボディコンシャス 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)	12:00-13:00 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
13:00		13:00-14:30 フラダンス (有料講座) 岩井			12:45-13:30 ヨガ 倉治	13:30-14:30 親子リズム② 体操 1～2歳 (有料講座・2階)	13:00-13:30 ボディコンシャス 前田						13:15-14:00 ボディコンシャス テック+30 辻
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)	15:15-16:15 ヨガ 倉治	14:00-15:00 高齢者 筋力UP (有料講座) 富樫		14:30-15:30 DANCE 紫	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
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 (有料講座)	17:00-17:50 キッズアナウンス レッスン 年長～小6 (有料講座・2階)	15:15-16:15 ヨガ 倉治	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 エアロビクス 中級 大槻	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		16:25-17:10 キッズHIPHOP B 5歳～年長 (有料講座)			16:25-17:25 キッズフィットネスB 5歳～年長 (有料講座)			17:15-18:15 キッズバレエC 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	16:30-17:30 ボディコンシャス (有料講座) 大槻			
17:00	19時15分まで	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)								
19:00	19:00～20:15 ボディコンシャス (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 高山				
20:00	20:35～21:35 ボディコンシャス (有料講座) 佐藤	20:00-20:40 筋力アップ 宝利					20:15-21:15 ボディコンシャス (有料講座) 野口						

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 アクアピクス	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					
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)	14:30～15:15 はじめてスイム 3歳～4歳 (有料講座)	15:00～15:50 幼児スイム 4歳～年長 (有料講座)
15:00	15:30～16:20 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)	16:00～17:00 小学生スイム 1年～3年生 (有料講座)	15:25～16:15 幼児スイム 4歳～年長 (有料講座)	16:00～16:50 幼児クロール 4歳～年長 (有料講座)
16:00	16:30～17:20 幼児～小学生加齢 年長～小2 (有料講座)			16:25～17:15 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 小林	
21:00					

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)

- ・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。



ほっとプラザはるみ