## ウェルネスセンター

## 2025年 シート・教室スケジュール 2015年 シート・ 20

## プログラム受付について

スタジオ レッスン開始30分前 スール レッスン開始30分前 入場は開始5分前(ストレングスは10分前)

¥ 教

有料プログラム (300円) カルチャー教室 (別途申込)

1		土曜日		日曜日						
ı	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール				
:00	¥		教							
30	9:50~10:50 ヨガ60 阿部 美智子		9:45~10:45 小学生 スイミング							
00										
30	<b>半</b> 11:15~12:00 Group Fight 松本 典昭	11:15~12:00 ベリーダンス mayumi	11:20~11:50 アクア 阿部 美智子	11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット						
00	松本 央昭	illayullii	教	中谷 優太						
30	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭		12:00~12:50 スマイル スイミング初級 水上 瑞代	¥ 12:15~13:15 ョガ60						
00			教	まゆみ						
30	13:15~14:00		13:00~14:00 スマイル		¥					
:00	腰痛予防 ストレッチ		スイミング 中上級 水上 瑞代	13:30~14:15 エアロ45 まゆみ	13:30~14:30 JSAボール					
30	¥			*iyo	ェクササイズ 岡本 秀美					
:00	14:30~15:15 Group Fight 美香			14:30~15:15 ステップ45 imari						
30										
:00	15:30~16:15 コンディショニング 美香			15:30~16:15 ヨガ45 imari						
30			20 KE / +	Brout						
			プログラム定	貝について						

## スタジオ1: 定員35名

※定員30名レッスン アニマルフロー

※定員24名レッスン

筋膜リリース・ストレッチポール

※定員20名レッスン

ステップ・ストレングス 脂肪燃焼・インターバル

※定員10名レッスン

トレ&ミット・大人のスイミング

スタジオ2: 定員24名

**プール:定員30名** 

月曜日		火曜日			水曜日		木曜日		金曜日						
スタジオ	スタジオ2	マール	スタジオ	スタジオ2	マール	スタジオ	スタジオ2	マール	スタジオ	スタジオ 2	マール	スタジオ	スタジオ2	プール	
	数	教	¥	教		¥	教			9:40~10:40	教	¥	9:50~10:35	教	10:0
10:00~10:45 ピラティス45	10.00~11.00	10:00~11:00 親子	10:00~10:45 リトモス45	10:00~11:30		10:00~10:45 アニマルフロー	10:00~11:00	10:00~10:30 水中ウォーキング	10:00~10:45 パレトン45	太極拳 初心者クラス	10:00~11:00 親子	10:00~11:00	ママの引き締め ヨガ	10:00~11:00	:3
安田・千草	わくわく体操	スイミング 月曜クラス	竹内 佳津子	JSAボール エクササイズ		Tomoya	フラダンス初級クラス	田中陽子	近藤知佳	上柳 幸子	スイミング 木曜クラス	健美操 宮崎 さゆり	正木 祥子	はじめて スイミング	
<b>f</b>	上杉 忍	西垣 典子	¥	火曜クラス 山中 秀一		¥	一 沖永 陽子	10:45~11:15 アクア		教	西垣 典子		教 10:50~11:35	水上 瑞代	11:
11:00~12:0			11:00~12:00	(2・4週のみ)		11:00~12:00	教	田中 陽子	11:00~11:45 姿勢改善	10:50~12:00 太極拳	11:15~11:45		産後の骨盤 調整ヨガ	教	
ボディシェイン 初中級者向!	プ 11:15~12:15 ベビー		= ヨガ60 ふみ			JSAボール エクササイズ	11:10~12:10 フラダンス		ェクササイズ 安田 千草	経験者クラス 上柳 幸子	アクア 近藤 知佳	11:15~12:00 エアロフット	正木 祥子	11:10~12:10 たのしく	
安田 千草	マッサージ 上杉 忍	11:45~12:15 アクア				岡本 秀美	中級クラス 沖永 陽子				ALIAN AND	宮崎 さゆり	教	スイミング 水上 瑞代	12
10:15 10:1		ふみ				¥			12:00~12:45			¥	11:45~12:45 じっくり調整ヨガ		1
12:15~12:4! エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 エアロ45			12:15~13:15			ZUMBA 安田 千草	12:30~13:00		12:15~13:15	正木 祥子		-
四甲 勝丁			山中 秀一	教		ヨガ60 natsuki	教		v	簡単らくらく体操 松本 順子		アロマヨガ 太田 亜矢			13
3:00~13:4	5 13:00~13:45	13:00~13:30 ミットアクア30		12:45~13:45 高齢者向け			13:00~14:00		13:00~14:00				教	13:00~13:30 ミットアクア30	
バレトン45 ふみ	ョガ45 田中 陽子	水野 恵美	13:15~13:45 ステップ30	運動教室	13:15~13:45	_	大人のための	13:15~13:45	ボディシェイプ中級者向け	13:15~13:35 ショートレッスン	13:30~14:00	10.00 11.15	13:00~14:15 女性のための	松本 順子	4
	W.	13:45~14:15	上杉忍		辻 裕美子	¥	田中 美和	福田 みゆき	上之段 笑美子		水中筋膜体操 松本 順子	13:30~14:15 ストレングス	<b>ピラティス</b> 石松 朱美	13:45~14:15	
14:00~14:4	5 14:00~14:45	水中ウォーキング 水野 恵美	*	14:00~14:45	14:00~14:30 水中ウォーキング			教	¥		12.1 14.7	ワークアウト 黒岩 美由紀		機能改善アクア 松本 順子	
ZUMBA 今峯 扶美子	筋膜リリース		14:00~15:00 エアロ60	腰痛予防ストレッチ	辻 裕美子	近縣 知住	14:15~15:00	14:00~15:00 水中運動教室	14:15~15:15			¥			]
			上杉 忍			14:45~15:05	ボディメイク ナオミ	福田 みゆき	3ガ60 太田 亜矢			14:30~15:15 Group Fight	14:30~15:15 ピラティス45		15
5:00~15:4	教		V			ストレッチポール			<u>жш</u> <u>ж</u> х			美香	石松 朱美		- "
脂肪燃焼サーキット	15:00~16:00		45.45.40.45			15:15~16:00			¥						
横田 好史	コンディショニング 今峯 扶美子		15:15~16:15 ヨガ60 美香			ポルドブラ ナオミ			15:30~16:15 筋膜リリース			15:30~16:15 コンディショニング			
			夫音						太田 亜矢		教	美香		教	1
											16:00~17:00 幼児			16:00~17:00 幼児	
			◆レッス:	ン参加受付は	開始30分前	に始まります	0				スイミング	教		スイミング	1
		17:00~18:00		オ1の10時開始				教			教	16:45~17:45 チアダンス		教	- 1
		・ ハ学生 スイミング		ン入場、プー				17:00~18:00 チャレンジ			17:00~18:00 小学生	キッズ 福田 楓		17:00~18:00 小学生	
		※祝日は 16:00~17:00		ッスンや祝日 バデビンネー				スイミング			スイミング	(幼児~3年生)		スイミング	
		教	なる場合	がございます -	。HPや掲示	板をご催認く	たさい。				教	17:45~18:45 チアダンス		教	18
		18:00~19:00 チャレンジ					教				18:00~19:00 チャレンジ	ジュニア 福田 楓		18:00~19:00 チャレンジ	
		スイミング									スイミング	(4年生~中学3年生)		スイミング	
4		¥		¥		19:00~19:30	18:30~20:00 JSAボール エクササイズ	19:00~19:30	¥	¥		19:00~19:45			19
19:00~20:0	教	19:00~20:00 大人 スイミング	19:00~19:45 ZUMBA	筋膜リリース		パレトン30 まゆみ	水曜クラス 山中 秀一	水中エクササイズ 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight	筋膜リリース		インターバル トレーニング	教	1	
上之段 笑美	子 19:15~20:30 自力整体	スイミング 川端 <b>小百</b> 合	福島 浩子	長尾 亮佑		¥	(1・3週のみ)		美香	長尾 亮佑		美香	19:15~20:30 自力整体		
4	月曜クラス miy			20:00~20:20		19:45~20:45		19:45~20:30 ミットアクア45	¥	¥		¥	金曜クラス miy		<b>Z</b> 0
20:10~20:5			20:00~20:45	ストレッチボール		ヨガ60 まゆみ		阿部 美智子	20:00~21:00			20:00~21:00	,		
リトモス45 久本 浩代		1	福島 浩子	5.油日の汁。	. 恒良100	5,.,			トレ&ミット スタッフ	パワーヨガ 美香		ョガ60 美香			1
				5週目の辻IF レッスンは											21
				77714	1-013-20-20										