

上三川いきいきプラザ

Kaminokawa Welfare center.

2017年10月~12月

エアロスタジオ/プール タイムスケジュール

月	MON	火	水	木	金	土	SUN
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00							
10:30	10:15~11:00 STEP I 五月女	10:00~10:50 アクアピクス 吉田					
11:00	11:10~12:00 ナチュラル フローヨガ 芝野	11:00~11:50 ウォーキング 篠崎					
12:00	12:10~12:50 SHAPE PUMP 40 中村	12:00~12:50 ベビー スイミング 黒子					
13:00	13:05~13:35 コアセット 藤田	13:00~13:30 青泳ぎ(初級) 金久保					
14:00	13:45~14:15 ボキイダンス 前原	13:30~14:00 青泳ぎ 金久保					
15:00	14:25~15:15 フィットネスフラ 阿部	14:10~14:40 ヌードルストレッチ 金久保					
16:00		15:00~15:50 幼児 水慣れ~16級					
17:00	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース Chiaki	17:00~17:50 小・中学生 水慣れ~10級 幼児 13級~10級					
18:00	17:55~18:55 子ども空手教室 石川	18:00~18:50 幼児 小・中学生 13級~特級					
19:00	19:00~20:00 HIP HOP教室 Jr. コース Chiaki	19:30~20:20 アクアピクス 山口					
20:00	20:10~21:00 ZUMBA 代田	20:25~21:00 エアロトレーニング 舟本					
21:00	21:10~22:00 ゆったりヨガ 代田	21:10~22:00 セラピーヨガ 阿久津					
22:00							

マシン・プール・ロカールームのご利用は【月曜日~金曜日】9:30~22:00【土曜日・日曜日・祝日】9:30~21:30までとなります。 お問い合わせ 0285-57-0211