

上三川いきいきプラザ

Kaminokawa Welfare center.

2017年4月～6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	SAT	日	SUN
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00			9:30～11:30				9:30～10:20		9:30～11:30
30	10:15～11:00 STEP I 五月女	10:15～11:05 エンジョイエアロ 五月女	スタジオ (生命の貯蓄体操)	10:00～10:50 メディカル フィットネス 黒崎	10:00～10:50 ベビー スイミング 高橋(久)	10:00～10:50 フィットネスフラ 阿部	10:00～10:50 アクアピクス 奥山		ここにプール
11:00	11:10～12:00 ナチュラル フローヨガ 芝野	11:10～11:50 ウォーキング 篠崎		11:00～11:50 STEP I 橋	11:00～11:50 ベビー スイミング 高橋(久)	10:30～11:20 ハタヨガ 佐藤	11:00～11:50 チャレンジ マスターズ 奥山	10:30～11:30 らくらく 関節体操 黒崎	
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		12:00～12:50 ピラティス 橋	12:00～12:50 アクアピクス 渡辺	11:30～12:20 ZUMBA 代田	12:00～12:30 平泳ぎ(初級) 神原	11:40～12:10 リンパドク 黒崎	
13:00	13:05～13:35 コアリセット 藤田	13:00～13:30 パタフライ(初級) 金久保	12:45～13:15 コアリセット 相澤	13:00～13:30 ZUMBA 影山	13:00～13:50 インターバル サーキット 篠崎	12:30～13:00 体操教室 幼児コース (年中～年長) 渡辺	12:30～13:00 平泳ぎ 神原	12:20～13:05 はじめて STEP 五月女	
14:00	13:45～14:15 ボキイダンス 前原	13:30～14:00 パタフライ 金久保	13:25～13:55 ボディバランス 前原	13:30～14:00 かんたんSTEP 代田	13:30～14:00 ZUMBA 影山	13:30～13:50 アクア フィットネス 鈴木	13:00～13:50 アクア フィットネス 鈴木	13:00～13:50 水慣れ～16級	
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	14:05～14:55 健康体操 前原	14:10～15:00 はじめて エアロ 代田	14:00～14:30 クール(初級) 旋 14:30～15:00 クール 旋	14:00～14:50 ソフトアクア 青柳	14:30～15:30 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生～小学3年生) Yuuka	14:10～15:00 クール 旋	
16:00		15:30～16:20 体操教室 幼児コース (年中～年長) 金久保	15:30～16:20 体操教室 幼児コース 金久保	15:45～16:35 HIP HOP教室 Kinder コース (5歳～年長) U-mi	15:00～15:50 幼児 水慣れ～16級	15:00～15:50 幼児 水慣れ～16級	15:35～16:35 HIP HOP教室 Jr. コース (小学4年生～中学3年生) FU☆★	15:10～16:00 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	16:50～17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生～小学3年生) FU☆★	16:50～17:50 HIP HOP教室 Jr. コース (小学4年生～中学3年生) U-mi	16:00～16:50 小学生 水慣れ～14級 幼児 15級～14級	16:00～16:50 小学生 水慣れ～14級 幼児 15級～14級	16:40～17:40 HIP HOP教室 Teens コース (中学1年生～高校3年生) FU☆★	15:10～16:00 水慣れ～16級	
18:00	17:55～18:55 こども空手教室 (小学1年生～中学3年生) 石川	18:00～18:50 幼児 小・中学生 13級～特級	17:55～19:10 HIP HOP教室 Kids Middle コース (小学1年生～小学3年生) O-chan	17:55～19:10 HIP HOP教室 Middle コース (小学4年生～中学3年生) FU☆★	17:00～17:50 小・中学生 水慣れ～10級 幼児 13級～10級	17:00～17:50 小・中学生 水慣れ～10級 幼児 13級～10級	17:50～18:50 こども空手教室 (小学1年生～中学3年生) 石川	16:00～16:50 小学生 水慣れ～14級 幼児 15級～14級	
19:00	19:00～20:00 HIP HOP教室 Jr. コース Chiaki	18:10～19:00 町事業 にこにこお祭り	19:15～20:15 HIP HOP教室 Teens コース (中学1年生～高校3年生) U-mi	19:20～20:05 STEP I 橋	18:00～18:50 幼児 小・中学生 13級～特級	18:00～18:50 幼児 小・中学生 13級～特級	17:50～18:40 大人の HIP HOP U-mi	17:00～17:50 小・中学生 水慣れ～10級 幼児 13級～10級	
20:00	20:10～21:00 ZUMBA 代田	19:30～20:20 アクアピクス 山口	19:30～20:20 チャレンジ マスターズ 佐々木	19:20～20:10 スロー ヴィンヤサヨガ 佐藤	19:00～19:50 スロー ヴィンヤサヨガ 佐藤	19:00～19:50 スロー ヴィンヤサヨガ 佐藤	18:50～20:20 HIP HOP教室 Master コース (小学1年生～中学3年生) U-mi	18:00～18:50 幼児 小・中学生 13級～特級	
21:00	21:10～22:00 ゆったりヨガ 代田	20:25～21:00 エアロトレーニング 舟本	20:15～21:00 ラテンエアロ MASAMI	20:20～21:00 SHAPE PUMP 40 中村	20:20～21:00 STEP & シェイプ 阿久津	20:20～21:00 STEP & シェイプ 阿久津	19:30～20:20 Master コース (小学1年生～中学3年生) U-mi	18:50～19:40 大人 の HIP HOP U-mi	
22:00		21:10～22:00 セラピーヨガ 阿久津	21:10～22:00 SHAPE PUMP 60 中村	21:10～22:00 ZUMBA 阿部	21:10～22:00 ZUMBA 阿部	21:10～22:00 ZUMBA 阿部	19:30～20:20 Master コース (小学1年生～中学3年生) U-mi	18:50～19:40 大人 の HIP HOP U-mi	

マシン・プール・ロッ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