

上三川いきいきプラザ

Kaminokawa Welfare center.

2017年7月~9月 エアロスタジオ/プール タイムスケジュール

月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	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 プール	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 プール	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 プール	スタジオ 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	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 ベビー スイミング 高橋(久)	10:00~10:50 メディカル フィットネス 黒崎	10:00~10:50 メディカル フィットネス 黒崎	10:00~10:50 フィットネス 阿部	10:00~10:50 フィットネス 阿部		ここにプール
11:00	11:10~12:00 ナチュラル フローヨガ 芝野	11:10~12:00 コアメイク 白寄	11:10~12:00 コアメイク 白寄		11:00~11:50 STEP I 橋	11:00~11:50 ロングスイム 高橋(久)	11:00~11:50 ロングスイム 高橋(久)	10:35~11:25 ROGA 斎藤	10:35~11:25 ROGA 斎藤	10:30~11:20 ハタヨガ 佐藤	10:30~11:20 ハタヨガ 佐藤	10:30~11:30 らくらく 関節体操 黒崎	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 ベビー スイミング 黒子	11:45~12:35 ラテンエアロ MASAMI	12:00~12:50 ゴージャク 鈴木	12:00~12:50 ゴージャク 鈴木	12:10~12:50 リフレッシュ ヨガ 斎藤	12:10~12:50 リフレッシュ ヨガ 斎藤	11:35~12:25 ピラティス 橋	11:35~12:25 ピラティス 橋	11:35~12:25 ピラティス 橋	11:40~12:10 リンパドレナージュ 黒崎	11:40~12:10 リンパドレナージュ 黒崎
13:00	13:05~13:35 コアセット 藤田	13:00~13:30 クロール 高橋(久)	13:00~13:30 クロール 高橋(久)	12:45~13:15 コアセット 相澤	13:00~13:30 フリースタイル 高橋(久)	13:00~13:30 フリースタイル 高橋(久)	12:35~13:20 ZUMBA 影山	12:35~13:20 ZUMBA 影山	13:05~13:35 コアセット 藤田	13:00~13:30 ベビー スイミング 神原	13:00~13:30 ベビー スイミング 神原	12:20~13:05 はじめてSTEP 五月女	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 平泳ぎ 金久保	13:30~14:00 平泳ぎ 金久保	14:05~14:55 健康体操 前原	13:30~14:00 フリータイム 高橋(悠)	13:30~14:00 フリータイム 高橋(悠)	13:30~14:00 かんたんSTEP 代田	13:30~14:00 かんたんSTEP 代田	13:30~14:00 インターバル サーキット 藤崎	13:30~14:00 インターバル サーキット 藤崎	13:30~14:00 インターバル サーキット 藤崎	12:35~13:05 ZUMBA 黒崎	12:35~13:05 ZUMBA 黒崎
15:00	14:25~15:15 フィットネス 阿部	14:10~14:40 スナードストレッチ 金久保	14:10~14:40 スナードストレッチ 金久保	14:10~14:40 水なれり 高橋(悠)	14:10~14:40 水なれり 高橋(悠)	14:10~14:40 水なれり 高橋(悠)	14:00~14:30 パタフライ 菊池	14:00~14:30 パタフライ 菊池	13:30~15:30 スタジオ 貸出し (ダンスサロン)	14:00~14:50 ソフトアーク 青柳	14:00~14:50 ソフトアーク 青柳	12:35~13:05 ZUMBA 黒崎	12:35~13:05 ZUMBA 黒崎
16:00	15:00~15:50 幼児 水慣れ~16級	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 (年中~年長) 金久保	15:30~16:20 体操教室 幼児コース 金久保	15:00~15:50 幼児 水慣れ~16級	15:00~15:50 幼児 水慣れ~16級	15:45~16:35 HIP HOP教室 Kinder コース (5歳~年長) U-mi	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	15:00~15:50 幼児 水慣れ~16級	13:15~14:00 POWER Toshi	13:15~14:00 POWER Toshi
17:00	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学3年生) Chiaki	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	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学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	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学4年生~小学3年生) U-mi	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学4年生~小学3年生) U-mi	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学3年生) Chiaki	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学3年生) U-mi	16:50~17:50 HIP HOP教室 Kids コース (小学1年生~小学3年生) U-mi	14:30~15:00 POWER Toshi	14:30~15:00 POWER Toshi
18:00	17:55~18:55 子ども空手教室 (小学1年生~小学3年生) 石川	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	17:55~19:10 HIP HOP教室 Kids Middle コース (小学1年生~小学3年生) O-chan	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	17:55~19:10 HIP HOP教室 Middle コース (小学4年生~小学3年生) U-mi	17:55~19:10 HIP HOP教室 Middle コース (小学4年生~小学3年生) U-mi	17:55~18:55 子ども空手教室 (小学1年生~小学3年生) 石川	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	13:30~14:20 POWER Toshi	13:30~14:20 POWER Toshi
19:00	19:00~20:00 HIP HOP教室 Jr. コース Chiaki	19:15~20:15 HIP HOP教室 Teens コース (中学1年生~高校3年生) U-mi	19:15~20:15 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	19:30~20:20 ビギナーズ スイム 神原	19:30~20:20 ビギナーズ スイム 神原	19:20~20:10 スロー ヴィンヤサヨガ 佐藤	19:20~20:10 スロー ヴィンヤサヨガ 佐藤	17:40~18:40 大人の HIP HOP U-mi	18:50~20:20 HIP HOP教室 Master コース (小学1年生~小学3年生) U-mi	18:50~20:20 HIP HOP教室 Master コース (小学1年生~小学3年生) U-mi	15:10~16:00 ヒーリング ヨガ 橋	15:10~16:00 ヒーリング ヨガ 橋
20:00	20:10~21:00 ZUMBA 代田	20:25~21:00 エアロトレーニング 舟本	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	20:10~21:00 ZUMBA 阿部	20:10~21:00 ZUMBA 阿部	20:20~21:05 STEP & シェイプ 阿久津	20:20~21:05 STEP & シェイプ 阿久津	17:50~18:40 大人の HIP HOP U-mi	19:30~20:20 ビギナーズ スイム 清水	19:30~20:20 ビギナーズ スイム 清水	14:10~15:00 シェイプ エアロ 筒井	14:10~15:00 シェイプ エアロ 筒井
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	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 SHAPE PUMP 60 中村	21:10~22:00 SHAPE PUMP 60 中村	20:30~21:20 スペシャル マスターズ 高橋(悠)	20:30~21:20 スペシャル マスターズ 高橋(悠)	19:20~20:10 リラクソス ヨガ 甲高	20:20~21:05 STEP & シェイプ 阿久津	20:20~21:05 STEP & シェイプ 阿久津	14:30~15:00 POWER Toshi	14:30~15:00 POWER Toshi
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