

# 柴崎市民体育館

## 2024年10～12月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		
	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	
9:30															9:30
10:00	10:00-11:00 筋力アップ 体操教室 佐々木 恵子	10:00-10:20 ゆっくり歩行 山田 襟加	10:00-11:00 ベーシックヨガ 春日 匡子		10:00-11:00 基礎代謝アップ 朝ヨガ 小川 以子				9:30-10:30 ボディメイク ピラティス 蓮見 久美子				10:00-10:50 キッズスイミング キッズB		10:00
10:30															
11:00		11:05-11:35 T-Crush 30 平野 博昭		11:00-11:45 アクアダンス 45 湯原 聖子		11:05-11:35 マーチ&ラン 遠山 風		11:20-12:20 おとなのフラダンス 井上 芳美	10:50-11:50 リフレッシュ ピラティス 蓮見 久美子		10:30-11:15 Group Fight 45 薄田 豊		11:00-11:50 キッズスイミング キッズA		11:00
11:30												当日受付のみ 11:40-12:10 Group Power 30 薄田 豊			当日受付のみ 12:00-12:30 Group Fight 30 石田 由美子
12:00				12:00-12:45 成人水泳教室 山田 襟加	11:40-12:40 ダイエット ピラティス 蓮見 久美子	12:00-12:45 成人水泳教室 遠山 風					12:00-12:45 成人水泳教室 平野 博昭				12:00
12:30															12:30
13:00					13:00-14:00 姿勢改善 ピラティス 蓮見 久美子				13:00-13:45 はじめてヨガ 佐々木 恵子					13:00-14:00 Group Power 60 石田 由美子	13:00
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30			14:20-15:20 おとなのフラダンス 春山 佐輝子										14:00-14:50 キッズスイミング ジュニアC		14:30
15:00		15:00-15:45 障がい者 水泳教室			15:00-16:00 おとなのバレエ 基礎 前田 薫	15:00-15:50 キッズスイミング キッズAB		15:00-15:50 キッズスイミング キッズAB					15:00-15:50 キッズスイミング ジュニアD		15:00
15:30											15:30-16:15 ZUMBA 浅野 智子				15:30
16:00		16:00-16:45 障がい者 水泳教室	15:50-16:35 キッズHIP HOP 4歳～未就学児 ANN	16:00-16:50 キッズスイミング ジュニアC		16:00-16:50 キッズスイミング ジュニアC		16:00-16:50 キッズスイミング ジュニアC							16:00
16:30															16:30
17:00		17:00-17:45 障がい者 水泳教室	16:50-17:50 ジュニアHIP HOP 小学1年～3年生 ANN	17:00-17:50 キッズスイミング ジュニアD		17:00-17:50 キッズスイミング ジュニアD		17:00-17:50 キッズスイミング ジュニアD			16:35-17:35 おとなのジャズダンス 浅野 智子		16:30-17:15 バレトン 45 村田 美和		17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30			18:05-19:05 ジュニアHIP HOP 小学4年～6年生 ANN	18:00-18:50 キッズスイミング ジュニアDF										17:45-18:30 Group Fight 45 平野 博昭	18:30
19:00															19:00
19:30					当日受付のみ 19:15-19:45 Group Fight 30 薄田 豊										19:30
20:00															20:00
20:30	20:15-21:00 Group Fight 45 平野 博昭		20:15-21:15 トラディショナルヨガ 前田 京子		20:15-21:00 Group Power 45 薄田 豊		20:15-21:15 骨盤調整ヨガ 清水 奈穂		20:15-21:15 Group Fight 60 石田 由美子						20:30
21:00															21:00

指定管理者:

野村不動産ライフ&スポーツ・パートナーズ共同事業体

... 500円ワンコインレッスン

... キッズレッスン



... 初心者大歓迎!