

# 稲美町立健康づくり施設 いなみアクアプラザ スタジオ時間割 2019年8月～

※スクール受講の際は別途月会費が必要となります

|   | 9:00   | 10:00                                | 11:00   | 12:00                               | 13:00   | 14:00  | 15:00      | 16:00  | 17:00   | 18:00 | 19:00 | 20:00                                    | 21:00                              | 22:00 |  |
|---|--|--------------------------------------|---|-------------------------------------|---|--|------------|--|---|-------|-------|--|------------------------------------|-------|--|
| 月 |  | 9:55~10:45<br>健美操<br>担当 宮崎           | 11:00~11:50<br>エアロ<br>フット<br>担当 宮崎              | 12:00~12:50<br>ヨガ<br>担当 持田          | 13:00~13:50<br>ZUMBA<br>ズンバ<br>担当 井上                          | イベント<br>開催枠  |            | 15:45~16:45<br>バレエ教室<br>(年中~小2)<br>(スクール)<br>担当 神田 | 16:50~17:50<br>バレエ教室<br>(小3以上)<br>(スクール)<br>担当 神田 |       |       | 20:00~20:50<br>ヨガ<br>担当 桂                |                                    |       |  |
| 火 | 休 館 日  |                                      |   |                                     |   |  |            |  |   |       |       |  |                                    |       |  |
| 水 |  | 9:45~10:35<br>スッキリ<br>エアロ<br>担当 近藤   | 10:45~11:35<br>ヨガ<br>担当 大西                      | 11:45~12:25<br>ヨガ<br>(40分)<br>担当 大西 | 12:40~13:30<br>楽しく<br>エアロ<br>担当 辻本                            | 13:45~14:35<br>JSAボール<br>エクササイズ<br>担当 岡本             |            | 15:10~16:00<br>フラダンス<br>初級<br>(スクール)<br>担当 大塚      |   |       |       | 19:30~20:20<br>ジョギング<br>エアロ<br>担当 上之段    | 20:30~21:20<br>体幹<br>ヨガ<br>担当 正木   |       |  |
| 木 | 9:10~10:00<br>フラダンス<br>中級<br>(スクール)<br>担当 沖永 | 10:10~11:00<br>燃やせ<br>脂肪<br>担当 渡辺    |   | 11:30~12:20<br>パワー<br>ヨガ<br>担当 渡辺   | 12:50~13:40<br>やさしい<br>ステップ<br>担当 渡辺                          | 14:00~14:50<br>ボディ<br>コンディショニング<br>担当 桂              |            | 15:30~16:30<br>体操教室<br>(年少児~小1)<br>(スクール)<br>担当 高井 | 16:50~17:50<br>体操教室<br>(小1~6)<br>(スクール)<br>担当 高井  |       |       | 19:30~20:20<br>ステップ<br>フロア-ミックス<br>担当 瀧本 | 20:30~21:20<br>ボルドブラ<br>担当 瀧本      |       |  |
| 金 |  | 9:45~10:35<br>姿勢矯正<br>担当 河合          | 10:50~11:40<br>やさしい<br>ステップ<br>担当 河合            | 11:55~12:45<br>のびのび<br>ヨガ<br>担当 西尾  | 13:00~13:50<br>背骨<br>コンディショニング<br>担当 豊田                       | 14:00~15:00<br>大人バレエ<br>教室<br>(スクール)<br>担当 河本        |            | 15:30~16:30<br>体操教室<br>(年長児~小2)<br>(スクール)<br>担当 高井 | 16:50~17:50<br>体操教室<br>(小1~6)<br>(スクール)<br>担当 高井  |       |       | 19:30~20:20<br>※2 月替わり<br>レッスン<br>担当 小林  | 20:30~21:20<br>のびのび<br>ヨガ<br>担当 杉本 |       |  |
| 土 |  | 10:00~10:50<br>ZUMBA<br>ズンバ<br>担当 井上 |   | 11:30~12:20<br>青竹ふみ<br>体操<br>担当 豊田  | 13:00~14:00<br>ジュニア<br>ストリートダンス<br>(小学生以上)<br>(スクール)<br>担当 戸田 | 14:10~15:10<br>キッズダンス<br>(年中児~小2)<br>(スクール)<br>担当 戸田 | 新設クラスとなります |  |   |       |       |  |                                    |       |  |
| 日 |  | 10:00~10:50<br>かんたん<br>エアロ<br>担当 豊田  | 11:00~11:50<br>※1 豊田<br>オリジナル<br>(調整系)<br>担当 豊田 |                                     | 12:30~13:10<br>プール<br>ワンポイント<br>レッスン<br>担当 フリー                | 開催は不定期となります。<br>施設掲示板をご確認ください。                       |            |  |   |       |       |  |                                    |       |  |

※1 「豊田オリジナル」は月替わりでインストラクターのオリジナルレッスンを行います

※2 「月替わりレッスン」は奇数月(かんたんエアロ)・偶数月(ズンバ)予定