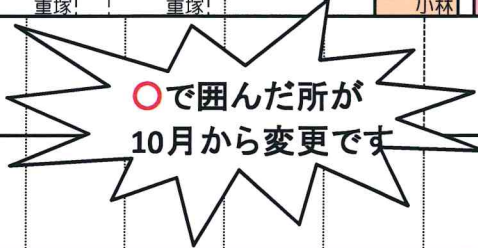


# 稲美町立健康づくり施設 いなみアクアプラザ スタジオ時間割

2016年 10月～

※ スクール受講の際は別途月会費が必要となります

※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を行います

	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		09:55~10:45 健美操 担当 宮崎	11:00~11:50 やさしいエアロ 担当 宮崎	12:00~12:50 ヨガ 担当 持田	13:00~13:50 ZUMBAズンバ 担当 井上	イベント 開催枠	15:30~16:30 バレエ教室 (年中~小1) 担当 manami	16:50~17:50 バレエ教室 (小2以上) (スクール) 担当 manami				20:00~20:50 ヨガ 担当 桂		
火	休 館 日													
水	9:20~9:50 水中運動 担当 坂田	9:45~10:35 ジョギング エアロ 担当 近藤	10:45~11:35 ヨガ 整理券 担当 大西	11:45~12:25 ヨガ (40分) 担当 大西	12:40~13:30 楽しく エアロ 担当 辻本	13:45~14:35 ピラティス 担当 若松	15:10~16:00 フラダンス初級 (スクール) 担当 大塚	17:00~18:00 キッズダンス (年中児~小2) (スクール) 担当 戸田			19:30~20:20 ジョギング エアロ 担当 上之段	20:30~21:20 引き締め ヨガ 担当 正木		
木	9:10~10:00 フラダンス (スクール) 担当 沖永	10:10~11:00 燃やせ 脂肪 担当 渡辺	11:30~12:20 パワー ヨガ 担当 渡辺	12:50~13:40 やさしい ステップ 担当 渡辺	14:00~14:50 ボディ コンディショニング 担当 桂	15:30~16:30 体操教室 (年少児~未就学児) (スクール) 担当 中山	16:50~17:50 体操教室 (小学校1年~小学校6年) (スクール) 担当 中山			19:30~20:20 楽しく ステップ 担当 瀧本	20:30~21:20 ボルドブラ 担当 瀧本			
金	9:45~10:35 やさしい ステップ 担当 河合	10:50~11:40 姿勢矯正 担当 河合	11:55~12:45 のびのび ヨガ 担当 西尾	13:00~13:50 かんたん エアロ 担当 福井	14:00~15:00 大人バレエ 教室 (スクール) 担当 manami	15:30~16:30 体操教室 (年長児~小学校2年) (スクール) 担当 重塚	16:50~17:50 体操教室 (小学校1~小学校6年) (スクール) 担当 重塚			19:30~20:20 かんたん エアロ 担当 小林	20:30~21:20 のびのび ヨガ 担当 杉本			
土		10:00~10:50 ZUMBA ズンバ 担当 井上	11:30~12:20 軽い体操 担当 豊田	13:00~14:00 ジュニア ストリートダンス (小学生以上) (スクール) 担当 戸田										
日	10:00~10:50 かんたん エアロ 担当 豊田	11:00~11:50 豊田 オリジナル ※1 担当 豊田	12:30~13:10 プール ワンポイント レッスン 担当 フリー											

コース	レベル	内 容
エアロピクス		
やさしい、楽しく、かんたんエアロ	★	足腰への負担が少なく、楽しくレッスンができます。
ボディコンディショニング	★	ダンベルやボールを持ちながら音楽に合わせて体を動かしていくクラスです。
やさしい、たのしくステップ	★	ステップ台をつかった、しっかりと汗のかけるクラスです。
ジョギングエアロ	★★	少しエアロピクスが慣れてきた方におすすめのレッスンです。
燃やせ脂肪	★★	脂肪をエネルギーとして使い、楽しみながら体をシェイプアップしていきます。
ダンス		
ZUMBA (ズンバ)	★	ラテン系の音楽を中心に様々なジャンルのダンスを取り入れた脂肪燃焼に効果的なクラスです。
リラクゼーション		
のびのびヨガ	▽	初心者の方でも気軽にうけられるヨガレッスンです。
ヨガ	★	話題のヨガで身体も心もスッキリさせましょう。
パワーヨガ	★★	一般的なヨガエクササイズに、筋力トレーニング的要素を強化したものです。
引き締めヨガ	★★	身体の芯を整え、腹筋・背筋のバランスをよくし、姿勢を整えながら引き締めを目指します。
健美操	★	心と身体を健やかに美しくコントロールしていく健康体操です。
軽い体操	★	年輩の方でも気軽に参加していただける、軽い体操のクラスです。
ピラティス	★	歪みを矯正して、柔軟性のある、美しく、しなやかな身体をつくりましょう。
ボルドブラ	★	バレエの動きを基に、姿勢・筋力・柔軟性をUPするリラクゼーションクラスです。
姿勢矯正	★	姿勢をキレイにして、肩こり・腰痛・etc.を修正していきましょう。
プールレッスン		
ワンポイントレッスン (日)		主に4泳法習得を目標に、ワンポイントレッスンをを行います。
水中運動 (水)		水中運動を中心にいろいろなアイテム (アクアヌードル・アクアダニエル) を使って体を引き締めていきます。