

令和7年度 第1クール(4～6月) 健康教室 タイムスケジュール

1F アリーナ	1F 多目的ホール	2F フィットネススタジオ
---------	-----------	---------------

	月	火	水	木	金
9:30		休館日		ルディック&ウォーキング 9:30～10:50 4/10, 17, 24 5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19 下 まゆみ	
10:00				若さ保つ整体体操 10:00～10:50 4/3, 10, 17, 24 5/8, 15, 22 6/5, 12, 19 鈴木 順子	体の歪みを整えるカイロ骨盤体操 10:00～10:50 4/4, 11, 25 5/9, 16, 23, 30 6/13, 20, 27 石田 加奈恵
11:00	リラックスフラ教室 11:00～11:50 4/14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23 中村 美佳		今から始める大人の簡単振付ダンス 11:00～11:50 4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18 味寺 美和子		体ほぐし教室 11:00～11:50 4/4, 11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6, 13 白崎 浩美
	スマイル◎健康づくり運動 11:00～11:50 4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16 味寺 美和子				
12:00				美ボディトレーニングヨガ 11:00～11:50 4/9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 内田 里奈	
13:00					
14:00					リズムウォーキング 14:00～14:50 4/4, 11, 18, 25 5/9, 16, 23 6/6, 13, 20 山森 明代
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00	元気にエアロ 20:00～20:50 4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16 佐野 直美			心も体もすっきりエアロピクス 20:00～20:50 4/3, 10, 17, 24 5/8, 15, 22 6/5, 12, 19 坂谷 恵	