

【第4期】2018年度市民健康運動教室スケジュール

月曜日		火曜日		水曜日	
10:15~11:15	エアロリフレッシュ	10:15~11:15	健康体操	10:15~11:15	朝ヨガ
11:00~11:45	アクアシエイプ	11:00~11:45	腰痛改善	11:30~12:30	バランスコーディネーション
11:30~12:30	バランスコーディネーション	11:30~12:30	やさしいヨガ	19:30~20:30	パワーヨガ
19:30~20:30	リラクゼーションヨガ	13:45~14:45	健康ビクス		
		19:30~20:30	美脚ヨガ		
第1回	平成31年1月14日(月)	第1回	平成31年1月15日(火)	第1回	平成31年1月9日(水)
第2回	平成31年1月21日(月)	第2回	平成31年1月22日(火)	第2回	平成31年1月16日(水)
第3回	平成31年1月28日(月)	第3回	平成31年1月29日(火)	第3回	平成31年1月23日(水)
第4回	平成31年2月4日(月)	第4回	平成31年2月5日(火)	第4回	平成31年1月30日(水)
第5回	平成31年2月11日(月)	第5回	平成31年2月12日(火)	第5回	平成31年2月6日(水)
第6回	平成31年2月18日(月)	第6回	平成31年2月19日(火)	第6回	平成31年2月13日(水)
第7回	平成31年2月25日(月)	第7回	平成31年2月26日(火)	第7回	平成31年2月20日(水)
第8回	平成31年3月4日(月)	第8回	平成31年3月5日(火)	第8回	平成31年3月6日(水)
第9回	平成31年3月11日(月)	第9回	平成31年3月12日(火)	第9回	平成31年3月13日(水)
第10回	平成31年3月18日(月)	第10回	平成31年3月19日(火)	第10回	平成31年3月20日(水)
木曜日		金曜日		※オレンジ色はスタジオ・ブルーはプールのプログラムです。	
10:15~11:15	健康体操	10:15~11:15	朝ヨガ	講座振替が可能です(5回制は1回、10回制は3回)。 振替をする講座の前日までに 「講座振替届」を提出して頂くか お電話にてご連絡ください。(TEL0263-24-2111) 振替は、スタジオ・プールの区分を問わず、 どこでも可能です。 ※「2019年度第1期市民健康運動教室」の 申込は3月8日(金)より ゆめひろば庄内2階トレーニングルームフロントで 受付を開始致します。	
11:00~12:00	成人中級水泳教室	11:00~11:45	アクアビクス		
11:30~12:30	リンパヨガ	11:30~12:30	シニアヨガ		
13:45~14:45	フラ・エクササイズ	19:30~20:30	エアロ美ステップ		
14:15~15:00	アクアウォークⅡ				
19:30~20:30	骨盤エクササイズ				
第1回	平成31年1月10日(木)	第1回	平成31年1月11日(金)		
第2回	平成31年1月17日(木)	第2回	平成31年1月18日(金)		
第3回	平成31年1月24日(木)	第3回	平成31年1月25日(金)		
第4回	平成31年2月7日(木)	第4回	平成31年2月1日(金)		
第5回	平成31年2月14日(木)	第5回	平成31年2月8日(金)		
第6回	平成31年2月21日(木)	第6回	平成31年2月15日(金)		
第7回	平成31年2月28日(木)	第7回	平成31年2月22日(金)		
第8回	平成31年3月7日(木)	第8回	平成31年3月1日(金)		
第9回	平成31年3月14日(木)	第9回	平成31年3月8日(金)		
第10回	平成31年3月21日(木)	第10回	平成31年3月15日(金)		