

【第4期】2019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	エアロ美リフレッシュ	10:15~11:15	健康体操	10:15~11:15	朝ヨガ
11:00~11:45	○アクアシェイプ	11:00~11:45	○腰痛改善	11:30~12:30	楽々からだ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
13:45~14:45	健康生き生き運動	13:45~14:45	健康・美クス		
19:30~20:30	リラクゼーションヨガ	19:30~20:30	美脚ヨガストレッチ		
第1回	2020年1月13日(月)	第1回	2020年1月14日(火)	第1回	2020年1月8日(水)
第2回	2020年1月20日(月)	第2回	2020年1月21日(火)	第2回	2020年1月15日(水)
第3回	2020年1月27日(月)	第3回	2020年1月28日(火)	第3回	2020年1月22日(水)
第4回	2020年2月3日(月)	第4回	2020年2月4日(火)	第4回	2020年1月29日(水)
第5回	2020年2月10日(月)	第5回	2020年2月11日(火)	第5回	2020年2月5日(水)
第6回	2020年2月17日(月)	第6回	2020年2月18日(火)	第6回	2020年2月12日(水)
第7回	2020年2月24日(月)	第7回	2020年2月25日(火)	第7回	2020年2月19日(水)
第8回	2020年3月2日(月)	第8回	2020年3月3日(火)	第8回	2020年3月4日(水)
第9回	2020年3月9日(月)	第9回	2020年3月10日(火)	第9回	2020年3月11日(水)
第10回	2020年3月16日(月)	第10回	2020年3月17日(火)	第10回	2020年3月18日(水)

木曜日		金曜日		<p>※ ○はプールのプログラムです。</p> <p>講座振替が可能です。(5回制は1回、10回制は3回)</p> <p>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。</p> <p>会員限定30分プログラムへの振替も可能です。</p> <p>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)</p> <p>※「2020年度 第1期 市民健康運動教室」の 申込は3月8日(日)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。</p>
10:15~11:15	健康体操	10:15~11:15	朝ヨガ	
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	からだ巡りヨガ	11:30~12:30	ゆったりヨガ	
13:45~14:45	フラ・美クス	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	2020年1月9日(木)	第1回	2020年1月10日(金)	
第2回	2020年1月16日(木)	第2回	2020年1月17日(金)	
第3回	2020年1月23日(木)	第3回	2020年1月24日(金)	
第4回	2020年1月30日(木)	第4回	2020年1月31日(金)	
第5回	2020年2月6日(木)	第5回	2020年2月7日(金)	
第6回	2020年2月13日(木)	第6回	2020年2月14日(金)	
第7回	2020年2月20日(木)	第7回	2020年2月21日(金)	
第8回	2020年2月27日(木)	第8回	2020年2月28日(金)	
第9回	2020年3月5日(木)	第9回	2020年3月6日(金)	
第10回	2020年3月12日(木)	第10回	2020年3月13日(金)	