2017 Apr. 4 → 2017 Sep. 9 Group Exercise Time Schedule

堺市立 のびやか健康館 NOBIYAKA KENKOKAN

月

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	つぎはこのエアロ 10:15~11:00 [岡本 年子]	フィールバランス ~美LINE~ 45 10:20~11:05	
11:00	42式 太極拳 60 11:15~12:15 [能登 恵子]	かんたんエアロ 11:20~12:05 [福田 ひとみ]	キッズスイミング 11:00~12:10
12:00	たのしくステップ 12:30~13:15 [福田 ひとみ]	歌謡ヒットダンス 12:30~13:00	かんたんアクア 12:15~13:00 [岡本 年子]
13:00	サウンドオブマッスル 30 13:30~14:00	スマートサーキット SMILE 13:15~13:35 / 爽快棒 SMILE 13:45~14:05	はじめてプール 13:05~13:35 / はじめてバタフライ 13:40~14:10
14:00	走らないエアロⅠ 14:15~15:00 [田端 範子]	かんたん ストリートダンス 45 14:20~15:05 [ユウキ]	すいすいクロール 14:15~14:45 / はじめてクロール 14:50~15:20
15:00	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 15:15~16:00 [田端 範子]	ひきしめエアロ 45 15:20~16:05 [植松 弘美]	
16:00		爽快棒 SMILE 16:20~16:40	キッズスイミング 15:20~20:00
17:00	つぎはこのエアロ 18:40~19:25 [森脇 真由美]	ヨガブラーナ 45 19:10~19:55 [芝 富美代]	
18:00	たのしくエアロ 45 19:40~20:25 [森脇 真由美]	20:10~20:30 部活 SMILE ~BUKATSU~	はじめてプール SMILE 20:10~21:40
19:00	マーシャル エキサイト 45 20:40~21:25	リトモス 20:40~21:25 [大曽根 まどか]	まずはこのアクア 20:50~21:20 [森脇 真由美]
20:00	サウンド オブ マッスル 45 21:40~22:25	ストリートダンス 45 21:35~22:20 [Hitomi]	はじめて背泳ぎ 21:25~21:55 / すいすいクロール 22:00~22:30
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

遊泳コース 5 2 3 1 4 4

水中歩行 2 1 3 1 4 3

火

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ヨーガ 45 10:15~11:00 [市口 智子]	まずはこのエアロ 10:20~10:50	からだ充実体操 10:10~10:15
11:00	つぎはこのステップ 11:15~12:00 [市口 智子]	チェア健康体操 SMILE 11:05~12:00 [竹尾 好恵]	キッズスイミング 11:00~12:10
12:00	健美操 50 ~基礎編~ 12:10~13:00 [宮前 智香子]	かんたん ストリートダンス 45 12:15~13:00 [MICCHII]	まずはこのアクア 12:20~12:50
13:00	ZUMBA 45 13:15~14:00 [上利 朋子]	フィールバランス 13:20~13:50	はじめてバタフライ 13:00~13:30 / すいすい平泳ぎ 13:35~14:05
14:00	太極拳 45 14:15~15:00 [板羽 照子]	つぎはこのエアロ 14:10~14:55 [知見]	はじめて背泳ぎ 14:10~14:40 / はじめて平泳ぎ 14:45~15:15
15:00	つぎはこのステップ 15:15~16:00 [棚橋 孝]	気功 60 15:10~16:10 [廣永 俊之]	
16:00	かんたんエアロ 16:15~17:00 [棚橋 孝]	アロマ ストレッチ 30 SMILE 16:25~16:55	キッズスイミング 15:20~20:00
17:00	マーシャル エキサイト 30 19:05~19:35	ストレッチ 20 SMILE 19:10~19:30	
18:00	ZUMBA 45 19:45~20:30 [AYUMI]	ヨガブラーナ 45 19:40~20:25 [知見]	まずはこのアクア 20:10~20:40
19:00	かんたんエアロ 20:45~21:30 [姥谷 愛子]	HIP HOP 45 20:40~21:25 [Yoko]	水中 SMILE ウォーク 30 20:50~21:20
20:00	ひきしめエアロ 45 21:45~22:30 [姥谷 愛子]	21:40~21:55 ひきしめお腹 15 SMILE / 爽快棒 SMILE 22:10~22:30	すいすいクロール 21:25~21:55 / マスターズ 30 22:00~22:30
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

遊泳コース 5 2 3 1 4 4

水中歩行 2 1 3 1 4 3

水 休館日

木

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	骨盤リセット エクササイズ 45 (発) 10:15~11:00 [ナカムラツナコ]	かんたん ラテンエアロ 45 10:20~11:05 [植松 弘美]	
11:00	つぎはこのエアロ 11:15~12:00 [植松 弘美]	ナニアロハ 45 11:20~12:05 [草西 史子]	キッズスイミング 11:00~12:10
12:00	リトモス 12:20~13:05 [草西 史子]	爽快棒 SMILE 12:15~12:35 / まずはこのエアロ 12:45~13:15	水中 SMILE ウォーク 30 12:20~12:50 / はじめて背泳ぎ 12:55~13:25
13:00	たのしくエアロ 45 13:20~14:05 [岩崎 保]	マーシャル エキサイト 30 13:30~14:00	すいすい平泳ぎ 13:30~14:00
14:00	ZUMBA 45 14:20~15:05 [岩崎 保]	ヨーガ 45 14:15~15:00 [知見]	アクアソーラン 14:10~14:40 / マスターズ 30 14:45~15:15
15:00	走らないエアロⅠ 15:20~16:05 [上利 朋子]	かんたん ジャズダンス 45 15:15~16:00 [Riho]	
16:00	まずはこのステップ 16:20~16:50 [上利 朋子]	爽快棒 SMILE 16:20~16:40	キッズスイミング 15:20~20:00
17:00	つぎはこのエアロ 19:10~19:55 [川西 信行]	爽快棒 SMILE 19:05~19:25	
18:00	たのしくステップ 20:10~20:55 [松原 広治]	ヨーガ 60 19:35~20:35 [石橋 尚美]	まずはこのアクア 20:15~20:45 [川西 信行]
19:00	マーシャル エキサイト 60 21:15~22:15	フィールバランス ~美LINE~ 30 20:50~21:20	はじめてプール SMILE 20:50~21:20 / スタッフ オリジナル 30 21:25~21:55
20:00		リトモス 21:35~22:20 [ナカムラツナコ]	マスターズ 30 22:00~22:30
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

遊泳コース 5 2 3 1 4 4

水中歩行 2 1 3 1 4 3

金

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ヨーガ 60 (発) 10:15~11:15 [中小路 かおり]	かんたんエアロ 10:25~11:10 [田端 範子]	
11:00	走らないエアロⅠ 11:30~12:15 [君園 美穂]	ヨガブラーナ 45 11:25~12:10 [田端 範子]	キッズスイミング 11:00~12:10
12:00	たのしくステップ 12:30~13:15 [君園 美穂]	奇数月 よさこいソーラン 偶数月 らくらくリズムダンス オリジナル 45 12:25~13:10 [光田 良海]	はじめて平泳ぎ 12:15~12:45 / ひきしめ水中 SMILE ウォーク 30 12:50~13:20
13:00	サウンド オブ マッスル 45 13:30~14:15	ひきしめお腹 15 SMILE 13:25~13:40 / まずはこのエアロ 13:55~14:25	かんたんアクア 13:25~14:10 [光田 良海]
14:00	たのしくエアロ 45 14:30~15:15 [小林 容子]	楽ヨガ SMILE ~RAKU YOGA~ 14:40~15:10	すいすいクロール 14:15~14:45
15:00	健美操 60 ~応用編~ 15:30~16:30 [宮前 智香子]	リトモス 15:25~16:10 [Ami]	すいすい背泳ぎ 14:50~15:20
16:00		ヨガブラーナ 45 16:25~17:10 [RURI]	キッズスイミング 15:20~20:00
17:00	かんたんエアロ 18:45~19:30 [加藤 良]	19:05~19:20 ひきしめお腹 15 SMILE / スマートサーキット SMILE 19:30~19:50	
18:00	たのしくステップ 19:45~20:30 [加藤 良]	まずはこのエアロ 20:00~20:30	
19:00	サウンド オブ マッスル 30 20:45~21:15	HIP HOP 45 20:40~21:25 [光田 良海]	はじめて背泳ぎ 20:35~21:05 / すいすい平泳ぎ 21:10~21:40
20:00	エアロ オリジナル 60 21:30~22:30 [姥谷 愛子]	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 21:40~22:25 [小林 容子]	マスターズ 45 21:45~22:30
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

遊泳コース 5 2 3 1 4 3

水中歩行 2 1 3 1 4 3

土

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ベリーダンス 45 10:15~11:00 [古俣 明美]	からだ充実体操 10:20~10:25	
11:00	ラテンエアロ 45 11:15~12:00 [古俣 明美]	楽ヨガ SMILE ~RAKU YOGA~ 10:30~11:00 / スマートサーキット SMILE 11:15~11:35	
12:00	太極拳 60 12:30~13:30 [中村 孝子]	まずはこのエアロ 11:50~12:20 / ボールフィットネス 12:50~13:20	
13:00	かんたんエアロ 13:40~14:25 [森脇 真由美]	爽快棒 SMILE 13:40~14:00	
14:00	ZUMBA 45 14:40~15:25 [AYUMI]	走らないエアロⅠ 14:35~15:20 [西田 清美]	キッズスイミング 10:00~19:30
15:00	サウンド オブ マッスル 45 15:40~16:25	ヨーガ 45 15:35~16:20 [岡村 仁美]	
16:00	たのしくステップ 16:40~17:25 [中川 幸代]	フィールバランス ~美LINE~ 45 16:40~17:25	
17:00	マーシャル エキサイト 45 17:40~18:25	たのしくエアロ 45 17:45~18:30 [島原 雅子]	
18:00	かんたん ストリートダンス 45 18:40~19:25 [Yoko]	つぎはこのエアロ 18:45~19:30 [島原 雅子]	
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

遊泳コース 3 1 5 2

水中歩行 3 1 5 2

日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			キッズスイミング 10:00~14:00
11:00	ヨーガ 60 10:30~11:30 [星本 正子]	ジャズダンス 45 10:40~11:25 [ココロ]	
12:00	かんたんエアロ 11:45~12:30 [鳴戸 麻衣]	骨盤リセット エクササイズ 45 11:45~12:30 [伊藤 徳子]	
13:00	たのしくエアロ 45 12:45~13:30 [鳴戸 麻衣]	フィールバランス 12:55~13:25	
14:00	ボル・ド・ブラ 45 13:45~14:30 [堀田 笑子]	つぎはこのエアロ 13:45~14:30 [酒井 亮子]	スタッフオリジナル 14:05~14:35
15:00	まずはこのステップ 14:45~15:15 [酒井 亮子]	爽快棒 SMILE 14:45~15:05	かんたんアクア 14:45~15:30 [堀田 笑子]
16:00	マーシャル エキサイト 45 15:30~16:15	アシュタンガ ヨガ 60 15:20~16:20 [Nori]	
17:00	サウンド オブ マッスル 60 16:30~17:30	アロマ SMILE ストレッチ 20 16:35~16:55	親子遊泳 15:30~18:30
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

遊泳コース 3 1 5 2

水中歩行 3 1 5 2

(発) 整理券を配布するプログラム

SMILE スマイルプログラム（どなたでも気軽にご参加いただけるプログラムです。）

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。（事前にインフォメーションボードにてお知らせいたします。）

グループエクササイズ注意事項

※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
※レッスン開始後の途中参加は体に過度の負担をかけますのでご遠慮ください。
※各レッスンには参加状況により定員がございます。予めご了承ください。
※各レッスンの参加状況により、スケジュールの一部変更や定員制・予約制を導入させていただく場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
※祝日のスケジュールは、その曜日の18:30までに終了するレッスンが最終となります。尚、特別プログラムを行う際は、館内掲示板にて事前にお知らせいたします。
※券マーク対象のレッスンにつきまして、祝日には整理券配布を行いません。

スタジオ注意事項

※スタジオへは安全のためモップ清掃後ご入室ください。
※ドリンク類の持ち込みは、ペットボトル等でお願いいたします。（フタなし容器はご遠慮ください）
※スタジオでのタオルやシューズを使っての場所取りはご遠慮願います。

プール注意事項

※入水時は必ずスイムキャップをご着用ください。　※必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料・汗を全て落としてからご利用ください。
※アクセサリー・時計・メガネなどの貴金属類は、安全確保の為はずしてご利用ください。
※遊泳コース数は、レッスンの参加状況により変動することもございます。
※プールレッスンで2コース以上使用の場合、開始5分前にコースロープを取りはずしいたします。
※プールご利用の際は、案内表示にしたがってご利用ください。