

2018年
4月

レッスントイムスケジュール

<無料健康相談> 要予約

健康運動指導士がカラダの悩み・不安・痛みについて解決策を提案します。無料スレッドです。お気軽にご相談ください。

<食事相談・特定保健指導> 担当:桑原

毎週火曜日～土曜日(9:00～22:00)【要予約】
「ダイエットや食事の悩み、『特定保健指導利用券』が届いた方など気軽にご相談ください!!」

<スイミングスクール> 担当:植田・赤井

毎週火曜日～土曜日
多くの子ども達が元気いっぱい水泳を練習しています。無料体験も実施中!!(要予約)

火曜日 (Tue)		水曜日 (Wed)		木曜日 (Thu)		金曜日 (Fri)		土曜日 (Sat)		日曜日 (Sun)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:15～10:45 やさしいココロと カラダのストレッチ 30 ★ 三村	10:00～10:30 水中運動 30 ★ 森				10:00～10:30 水中ウォーキング 30 ★ 植田						
10:55～11:55 けんごうヨガ 60 ★ 三村	10:40～11:10 四泳法 30 ★ 森	10:30～11:15 かんたん チェアピクス 45 ★ 和田	スイミング スクール <こども> BC1コース 9:30～10:30 BC2コース 10:40～11:40	10:30～11:15 脳トレ講座 45 ★ 藤本	10:40～11:10 泳いでみよう 30 ★ 植田						
		11:20～11:35 ストレッチ15		11:20～11:35 ストレッチ15		11:00～11:15 カラダほぐし15 ★ 11:20～11:40 動きあそび 20 ★ 桑原					
	13:15～14:00 四泳法 45 ★★ 植田		13:15～13:45 アクアエクササイズ 30 ★ 片岡		13:15～13:45 水中ウォーキング 30 ★ 赤井						
14:00～14:15 ストレッチ15		14:00～14:15 ストレッチ15		14:00～14:15 ストレッチ15		14:00～14:15 ストレッチ15		11:00～11:15 ストレッチ15			
14:30～15:30 シャンティ-ヨーガ 60 ★ 土橋	スイミング スクール <こども> Aコース 14:30～15:30 Bコース 15:40～16:40 Cコース 16:50～17:50 D/Eコース 18:00～19:00 ※選手コース	14:20～14:50 かんたんエアロ 30 ★★ 桑原	スイミング スクール <こども> Aコース 14:30～15:30 Bコース 15:40～16:40 Cコース 16:50～17:50 D/Eコース 18:00～19:00 ※選手コース	14:20～15:05 はじめてエアロ 45 ★★ 湯田		14:00～14:15 ストレッチ15		13:30～14:00 かんたん筋トレプラス ★★ 湯田			
		15:00～15:30 動きづくり 30 ★ 桑原		15:15～15:35 かんたん筋トレ 20 ★ 湯田		14:20～14:50 藤本式げんき体操30 ★ 藤本		14:05～14:20 ストレッチ15			
		15:35～15:50 ストレッチ15		15:40～16:00 ストレッチ20		15:00～15:30 サーキット 30 ★ 藤本		14:30～15:15 ENJOYエアロ ★★★ 湯田			
						15:35～15:50 ストレッチ15		15:20～15:35 ストレッチ15			
		19:00～19:15 ストレッチ15		19:00～19:15 ストレッチ15							
19:20～20:05 ZUMBA 45 ★★ 和田	19:30～20:00 クロール&バタフライ 30 ★ 桑原	19:20～19:50 はじめてエアロ 30 ★★ 桑原		19:20～19:50 サーキット 30 ★★ 藤本		19:15～19:55 アクティブヨーガ 40 ★★ 片岡					
20:15～21:05 ENJOY BEAT 50 ★★ 片岡	20:10～20:40 背泳ぎ&平泳ぎ 30 ★ 桑原	20:00～21:00 バランスアップ ヨガ 60 ★★ 三村	20:00～20:40 四泳法 40 ★★ 植田	20:00～20:45 かんたんエアロ 45 ★★ 奈須		20:00～21:00 ジャズダンス 60 ★★ 松本					
				20:50～21:05 ストレッチ15							
(21:30最終入館) 22:00閉館		(21:30最終入館) 22:00閉館		(21:30最終入館) 22:00閉館		(21:30最終入館) 22:00閉館		(21:30最終入館) 22:00閉館		(21:30最終入館) 22:00閉館	

新見市健康増進施設
げんき広場にいきみ 

営業時間
【平日】 【日曜・祝祭日】
<9:00～22:00> <9:00～18:00>
【月曜日】 【バス情報】※別紙
<休館日> 無料送迎バス
<毎週火～土曜日運行>

問い合わせ先
TEL <0867-71-2168> FAX <0867-72-3168>

(ホームページ)リニューアル
http://ray-sports.jp/genki_web
(SNS) Line@ Facebookやってま～す♪
【げんき広場にいきみ】を検索してください!!