

2024年9月レッスンスケジュール

<変更点>
 ・いきいき健康アップ教室(前期)終了しました
 ・変更はありません



レッスンの内容
 詳細はこちら→



ホームページ
 はこちら→



火曜日 9:30営業開始	
スタジオ	プール
〈朝の部〉	
10:15 やさしいココカラ※ ストレッチ30/三村 〈難度・強度①〉	
10:45 ※ココロとカラダの略	
10:55 けんこうヨガ60 三村 〈難度・強度①〉	
11:55	
〈昼の部〉	
14:00 カラダリセット30 湯田 〈難度・強度①〉	
14:30 14:40 たのしくエアロ45 湯田 〈難度・強度②〜〉	
15:25 15:30 15分間ストレッチ 湯田	
15:45	
〈夜の部〉	
19:00 15分間ストレッチ さくの	
19:15 19:20 ZUMBA®45 さくの 〈難度①・強度②〉	19:30 クロール&背泳ぎ30 小谷 〈難度・強度①〉
20:05 20:10 SALSATION®60 YUKA 〈難度②・強度③〉	20:00 20:10 平泳ぎ&バタフライ30 小谷 〈難度・強度①〉
21:10	20:40
22:00営業終了	

水曜日 9:30営業開始	
スタジオ	プール
〈朝の部〉	
10:30 脳活体操45 藤本 〈難度・強度①〉	10:30 水中ウォーキング20 植田〈難度・強度①〉
11:15 11:20 椅子ストレッチ15 藤本	10:50 10:55 初級バタフライ25 植田〈難度・強度①〉
11:35	11:20
〈昼の部〉	
14:00 15分間ストレッチ 小谷	13:15 13:15 水中ウォーキング30 森 〈難度・強度①〉
14:15 14:20 週替わりエアロ35 (難・強①/難・強②) ※1 小谷	13:45 13:55 屋練しましょう!30 森 〈難度・強度②〉
14:55 15:00 15分間ストレッチ 小谷	14:25 ※1 詳細は掲示物をご確認ください
15:15	
〈夜の部〉	
19:00 15分間ストレッチ 小谷	
19:15 19:20 アクティブエアロ45 小谷 〈難度②・強度②〉	
20:05 20:10 バランスアップヨガ 三村 〈難度②・強度③〉	
21:10	
22:00営業終了	

木曜日 9:30営業開始	
スタジオ	プール
〈朝の部〉	
10:30 かんたんチェア ピクス45/和田 〈難度・強度①〉	
11:15 11:20 15分間ストレッチ 和田	
11:35	
〈昼の部〉	
14:00 15分間ストレッチ 和田	13:15 13:15 はじめてのクロール45 植田 〈難度・強度①〉
14:15 14:20 ポルドブラ®45 和田 〈難度・強度②〉	14:00
15:05	
〈夜の部〉	
19:00 15分間ストレッチ 奈須	
19:15 19:20 キックボクシング45 奈須 〈難度②・強度③〉	
20:05	
22:00営業終了	

金曜日 9:30営業開始	
スタジオ	プール
〈朝の部〉	
10:30 くわばらカラダ塾40 [朝の部] 〈難度・強度①〉	
11:10	
〈昼の部〉	
	13:15 13:15 レッツマスターズ45 植田 〈難度・強度②〜〉
14:30 ZUMBA®45 奈須 〈難度①・強度②〉	
15:15 15:20 15分間ストレッチ 奈須	
15:35	
〈夜の部〉	
19:00 15分間ストレッチ 藤本	
19:15 19:20 サーキット30 藤本 〈難度①・強度③〉	
19:50	※月の最終週は、 強度が高い内容 となります
21:00営業終了	

土曜日 9:30営業開始	
スタジオ	プール
〈朝の部〉	
11:00 椅子ストレッチ15 ???	
11:15	
〈昼の部〉	
13:40 くわばらカラダ塾40 [昼の部] 〈難度・強度①〉	
14:20 14:30 週替わりエアロ45 (3部構成/4部構成) ※2 くわばら	※2 (3部構成) わくわくエアロ (4部構成) 汗かくわエアロ
15:15 15:25 15分間ストレッチ くわばら	詳しい日付は、掲示物 でご確認ください
15:40	
〈夜の部〉	
21:00営業終了	

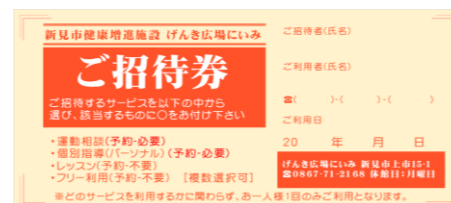
日曜日 9:30営業開始	
スタジオ	
〈朝の部〉	
14:10 15分間ストレッチ ???	
14:25 14:30 週替わり※1 サンデーレッスン ???	
15:15 15:20 15分間ストレッチ ???	
15:40 ※1 内容の詳細は QRコードでご確認	
※2 サンデーレッス ンが60分の場合、 15:20〜ストレッチは 休講となります	
18:00営業終了	



げんき広場にいみ公式LINEは、①営業情報・イベント企画のお知らせ
 ②緊急時のお知らせ ③パーソナル枠空き状況確認 ④来館スタンパラー
 ⑤割引クーポンなど お得な機能がいろいろありますので、ぜひご登録ください。

【レッスン無料見学・体験実施中】

げんき広場にいみへのご見学は無料です。レッスンやトレーニングジム、プール、浴場、レッスンなど自由にご見学いただけます。
 また、ご利用者の方からの『ご招待券』を使用してスタジオレッスンを無料体験することも可能です。
 ぜひ、運動初めのきっかけにご利用ください。
 ちなみに、ご招待券は、1階玄関前、2階エレベータ付近にご用意しております。
 Line公式アカウントでもいろいろな情報を確認できますので、ぜひご登録ください。



SNSもいろいろやっております!よかったら、ぜひフォロー、登録をお願いします!

≪月曜日≫休館日 ≪火~木曜日≫9:30~22:00
 ≪金・土曜日≫9:30~21:00 ≪日曜日≫9:30~18:00

新見市健康増進施設 げんき広場にいみ
 新見市上市15-1 ☎0867-71-2168