

柴崎市民体育館

★印のレッスンは自由参加型教室となり、ご利用時にチケットをご購入して頂くことでご参加いただけます。

指定管理者：住友不動産エスフォルタ・住友不動産建物サービス・鹿島建物総合管理共同事業体

2019年度第2期 教室週間スケジュール(7~9月)

	月			火			水			木			金			土			日		
	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	
9:30	9:45 リフレッシュ ピラティス (60分) 蓮見久美子	9:15 【無料】 水中 ウォーキング 遠山風		9:45 ボディ メイク ピラティス (60分) 蓮見久美子			9:45 ★ カーディオ ボクシング ワークアウト (60分) 黒沢悠雅 難易度：★★		9:45 はじめて ヨガ (60分) 小川以子			9:45 ★ 骨盤 アプローチ ヨガ (60分) 清水奈穂		9:15 ★ ZUMBA (60分) 加藤 バルナル 難易度：★★		9:45 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		10:00 10:00 10:00	10:00 10:00	10:00 10:00	
10:00	10:00 成人水泳 入門初級 (50分)	10:00 ・入門初級 担当：峰岸・遠山		10:00 ★ 軽体 操 (120分) 佐々木恵子 (第一体育室)			10:00 ★ アクア オリジナル (50分) 木下令子		10:00 【無料】 水中 ウォーキング 遠山風			10:00 【無料】 水中 ウォーキング 遠山風		10:25 ★ 親子クラス 対象年齢 2歳 ～入園前		10:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		11:00 11:00	11:00 11:00	11:00 11:00	
11:00	11:30 ★ エアロ 初中級 (60分) 中島美砂 難易度：★	11:00 成人水泳 初中級 (50分)	11:00 ★ 英語de エクサ サイズ 藤村隆之 難易度：★	11:00 おとなの フラダンス [入門初級] (60分) 加藤理恵			11:00 ★ ストライク ボクシング (60分) 黒沢悠雅		11:00 ★ リラクッ ス ヨガ (60分) 小川以子 難易度：★			11:00 ★ 全身メンテ ナンス ヨガ (90分) 清水奈穂		11:35 ★ 親子クラス 対象年齢 12ヶ月 ～2歳		11:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		11:30 11:30	11:00 11:00	11:00 11:00	
12:00	13:00 ★ 筋力アップ 体操教室 (60分) 中島美砂	11:00 成人水泳 初中級 (50分)	11:00 ★ 英語de エクサ サイズ 藤村隆之 難易度：★	12:15 おとなの フラダンス [初中級] (60分) 加藤理恵			12:30 ★ 高齢者 筋トレ教室 (60分) 原あかね		11:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)			11:00 ★ 全身メンテ ナンス ヨガ (90分) 清水奈穂		11:35 ★ 親子クラス 対象年齢 2ヶ月 ～12ヶ月		11:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		11:30 11:30	11:00 11:00	11:00 11:00	
13:00	14:00 ★ ベーシック ヨガ (60分) 森田美佳 難易度：★	12:15 おとなの フラダンス [初中級] (60分) 加藤理恵		12:15 おとなの フラダンス [初中級] (60分) 加藤理恵			12:30 ★ 高齢者 筋トレ教室 (60分) 原あかね		12:30 ★ アフト アムーン ヨガ (60分) 小川以子			12:30 ★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako 難易度：★		11:35 ★ うさぎ ～体育塾～ (未就学児) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
14:00	15:00 ★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一	14:00 ★ ベーシック ヨガ (60分) 森田美佳 難易度：★		14:00 ★ ベーシック ヨガ (60分) 森田美佳 難易度：★			14:00 ★ アフト アムーン ヨガ (60分) 小川以子		14:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			14:00 ★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako 難易度：★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
15:00	16:00 ★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一	15:00 ★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一		16:00 ★ 英語体育 キッズ (60分) 藤村隆之			16:00 ★ 空手 教室 キッズ (60分) 荒谷光洋		15:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			15:00 ★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako 難易度：★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
16:00	17:00 ★ あひる ジュニア 体操教室 (60分) 松本雄一	16:00 ★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一		17:00 ★ 英語体育 ジュニア (60分) 藤村隆之			17:00 ★ 空手 教室 キッズ (60分) 荒谷光洋		16:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			16:00 ★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako 難易度：★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
17:00	18:00 ★ Group Fight45 AKANE 難易度：★	17:00 ★ あひる ジュニア 体操教室 (60分) 松本雄一		17:15 ★ 英語体育 ジュニア (60分) 藤村隆之			17:00 ★ 空手 教室 キッズ (60分) 荒谷光洋		16:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			16:00 ★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako 難易度：★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
18:00	19:00 ★ Group Fight45 AKANE 難易度：★	18:00 ★ 姿勢改善 ピラティス (60分) 結星美穂		19:00 ★ アロマ ヨガ (60分) 青山千恵美 難易度：★			19:00 ★ 空手 教室 キッズ (60分) 荒谷光洋		17:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			17:00 ★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako 難易度：★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
19:00	20:00 ★ 姿勢改善 ピラティス (60分) 結星美穂	19:00 ★ アロマ ヨガ (60分) 青山千恵美 難易度：★		20:00 ★ アロマ ヨガ (60分) 青山千恵美 難易度：★			20:00 ★ 空手 教室 キッズ (60分) 荒谷光洋		18:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			18:00 ★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako 難易度：★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
20:00	21:00 ★ Group Fight45 AKANE 難易度：★	20:00 ★ 姿勢改善 ピラティス (60分) 結星美穂		20:30 ★ ZUMBA (60分) Ako 難易度：★★			20:30 ★ カーディオ ボクシング ワークアウト (60分) 黒沢悠雅 難易度：★★		19:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			19:00 ★ ZUMBA (60分) 川上美晴 難易度：★★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
21:00	21:30 ★ Group Fight45 AKANE 難易度：★	21:00 ★ 姿勢改善 ピラティス (60分) 結星美穂		21:00 ★ ZUMBA (60分) Ako 難易度：★★			21:00 ★ カーディオ ボクシング ワークアウト (60分) 黒沢悠雅 難易度：★★		20:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			20:30 ★ ZUMBA (60分) 川上美晴 難易度：★★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	
21:30	22:00 ★ Group Fight45 AKANE 難易度：★	21:30 ★ 姿勢改善 ピラティス (60分) 結星美穂		22:00 ★ ZUMBA (60分) Ako 難易度：★★			22:00 ★ カーディオ ボクシング ワークアウト (60分) 黒沢悠雅 難易度：★★		21:00 ★ 水慣れ クラス 24-19級 (50分)			21:00 ★ ZUMBA (60分) 川上美晴 難易度：★★		12:45 ★ タイガー ～体育塾～ 初級 (小学生) (60分) 吉田憲市		12:00 自由参加型教室 参加費¥500(税込) (税抜¥463)		12:00 12:00	12:00 12:00	12:00 12:00	

【フリースペースのご案内】
 レッスン時以外のスタジオをご利用いただけます。
 ・市内 ¥200 ※トレーニング室利用チケット
 ・市外 ¥400
★ご注意★
 ・16歳(高校生以上)から利用可
 ・1グループにつき5名までのご利用とさせていただきます。
 ・共用スペースの為、(音量など)ご配慮ください。
 ・レッスン前後15分は準備・片づけの為、ご利用いただけません。
 ・その他、ご利用に関するお問い合わせはスタッフへ受付まで。

教室参加の方は該当クラス(前後30分)ジムエリアのご利用が可能です※(初回のみ講習会[有料]の受講が必要) ※担当代行・レッスン内容の変更、休講もごさいますのであらかじめご了承ください。