

# 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

平成31年度第1期 教室週間スケジュール(4~6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		9:15 【無料】 水中 ウォーキング 遠山風																			
9:45	リフレッシュ ピラティス (60分) 蓮見久美子	10:00 成人水泳 入門初級 (50分) ・入門初級 担当：峰岸・遠山		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 ポクシング 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	10:00 成人水泳 入門初級 (50分) 親子クラス 対象年齢 2歳 ～入園前	9:15 わんぱく 親子体操 (60分) 佐藤紀江	9:45 ★ ZUMBA (60分) 加藤 バルナル 難易度：★★		10:00 自由参加型教室 参加費¥500		10:00 やさしい ピラティス (60分) 蓮見久美子		
10:00							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			10:25 親子クラス 対象年齢 12ヶ月 ～2歳	10:25 よちよち 親子体操 (60分) 佐藤紀江							
11:00		11:00 成人水泳 初中級 (50分) ・初中級 担当：栢窪・遠山		11:00 ★ 英語de エクサ サイズ 藤村隆之 難易度：★			11:00 ★ ストライク ポクシング (60分) 黒沢悠雅		11:00 ★ リラックス ヨガ (60分) 小川以子 難易度：★			11:00 【無料】 ワンポイント スイミング 橋塚歩実 (50分) 対象年齢 2ヶ月 ～12ヶ月	11:35 赤ちゃん 親子体操 (60分) 佐藤紀江	11:30 うさぎ ～体育塾～ (未就学児) (60分) 吉田憲市							
11:30	★ エアロ 初中級 (60分) 中島美砂 難易度：★			12:15 ★ おとなの フラダンス [入門初級] (60分) 加藤理恵			12:30 ★ 高年齢者 筋トレ教室 (60分) 原あかね					13:00 ★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako 難易度：★	13:00 高年齢者 筋トレ教室 (60分) 卯月麻里子	12:45 タイガー ～体育塾～初級 (小学生) (60分) 吉田憲市							
12:00				14:00 ★ ベーシック ヨガ (60分) 森田美佳 難易度：★			14:00 ★ アフタヌーン ヨガ (60分) 小川以子					13:30 ★ スミン なで (120分) 光明裕子 (第一体育室)	13:00 自由参加型教室 参加費¥500	12:25 ★ おとなの バレエ [入門] (60分) 館林由規							
13:00	筋力アップ 体操教室 (60分) 中島美砂			14:00 【無料】 アクア ピクス (50分) 小幡真実子			14:00 ★ 幼児 24-19級 (50分)					14:00 【無料】 ビューティ アクア (50分) 木下令子		14:00 幼児 小学生 24-7級 (50分)	14:00 タイガー ～体育塾～ 上級 (小学生) (75分) 吉田憲市						
14:00				15:00 ★ 自由参加型教室 参加費¥500			15:00 ★ 幼児 24-13級 (50分)					15:00 ★ 幼児 24-13級 (50分)		15:00 幼児 小学生 24-7級 (50分)	15:00 ★ おとなの バレエ [初級] (60分) 館林由規						
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					15:10 ★ チュール リップ キッズ バレエ (60分) 吉田真由美	15:30 ★ 小学生 中学生 15級以上 (50分)	15:30 ★ おとなの バレエ [初級] (60分) 館林由規							
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 ★ スズラン ジュニア バレエ (60分) 吉田真由美					16:00 ★ 幼児 小学生 24-7級 (50分)	16:00 ★ 幼児 小学生 24-7級 (50分)	16:00 ★ ジュニア ダンス HIPHOP 初級 (60分) CAORI	16:30 ★ ジュニア ダンス HIPHOP 初級 (60分) CAORI						
17:00	あひる ジュニア 体操教室 (60分) 松本雄一			17:15 ★ 自由参加型教室 参加費¥500			17:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥700					17:00 ★ 小学生 中学生 15級以上 (50分)	17:00 ★ 小学生 中学生 15級以上 (50分)	17:00 ★ Group Fight45 AKANE 難易度：★★	17:45 ★ ジュニア ダンス HIPHOP 中級 (60分) CAORI						
18:00				19:00 ★ アロマ ヨガ (60分) 青山千恵美 難易度：★			19:15 ★ ポディ ワークアウト (60分) 黒沢悠雅 難易度：★★					18:00 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	18:00 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	18:00 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	19:00 ★ 成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分) ・入門初級/初中級 担当：中川・福井						
19:00	★ Group Fight45 AKANE 難易度：★			19:00 ★ 自由参加型教室 参加費¥500			19:15 ★ 自由参加型教室 参加費¥700					19:00 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	19:00 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	19:15 ★ ポディ ワークアウト (60分) 黒沢悠雅 難易度：★★	19:15 ★ 自由参加型教室 参加費¥500						
20:00	姿勢改善 ピラティス (60分) 蓮見久美子			20:30 ★ ZUMBA (60分) 難易度：★★			20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥700					19:15 ★ ポディ ワークアウト (60分) 黒沢悠雅 難易度：★★	20:00 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	20:30 ★ カーディオ ポクシング ワークアウト (60分) 黒沢悠雅 難易度：★★	20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥500						
21:00				20:30 ★ マスターズ チャレンジ (90分) ・マスターズ 担当：端野			20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥700					20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥700	20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	20:30 ★ ZUMBA (60分) 川上美晴 難易度：★★	20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥500						
21:30				20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥500			20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥700					20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥500	20:30 ★ ナイト ヨガ (60分) 小島匡子 難易度：★	20:30 ★ 自由参加型教室 参加費¥500						

【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、休講もございますのであらかじめご了承ください。