

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30年度第3期 教室週間スケジュール(10~12月)

時間	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) 遠見久美子	成人水泳 入門初級 (50分)	★ 水中 ウォーキング 遠山風	9:45			9:45	★ カーディオ ボクシング ワークアウト (60分) 黒沢悠雅	10:00	★ アコア オリジナル (60分) 木下希子		9:45	★ はじめて ヨガ (60分) 小川以子	10:00	★ いいき パレエ ストレッチ 青山由佳	★ 入門初級 担当：遠山・木下	★ 親子クラス 対象年齢 2歳 ～入園前	9:15	★ ZUMBA (60分) 加藤 ベルナル	10:00	★ やさしい ピラティス (60分) 遠見久美子	10:00	
10:00																							
11:00																							
11:30	★ エアロ 初中級 (60分) 中島美砂	成人水泳 初中級 (50分)	★ 英検de エクサ サイズ 藤村隆之	11:00	★ はじめて フラダンス 入門初級 (60分) 加藤理恵	★ 英検de エクサ サイズ 藤村隆之	11:00	★ ストライク ボクシング (60分) 黒沢悠雅	11:00	★ リラククス ヨガ (60分) 小川以子	★ 自由参加型教室 参加費¥500 (定員25名)	11:15	★ ボディ メイク パレエ 青山由佳	★ 全身メンテナ ンス ヨガ (90分) 清水奈穂	★ 親子クラス 対象年齢 12ヶ月 ～2歳	11:30	★ うさぎ ～体育館～ (未就学児) (60分) 吉田恵市	11:35	★ おとなの パレエ 入門 (60分) 藤村隆之	11:15	★ おとなの パレエ (60分) 藤村隆之	11:15	
12:00																							
13:00	★ 筋力アップ 体操教室 (60分) 中島美砂	★ 自由参加型教室 参加費¥500	★ 自由参加型教室 参加費¥700	12:15	★ エンジョイ フラダンス (60分) 加藤理恵	★ 英検de エクサ サイズ 藤村隆之	12:30	★ 高齢者 筋トレ教室 (60分) 原あかね	12:30	★ 高年齢者 筋トレ教室 (60分) 原あかね	★ 自由参加型教室 参加費¥700	13:00	★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako	★ 親子クラス 対象年齢 2ヶ月 ～12ヶ月	13:00	★ タイガー ～体育館～ 初級 (小学生) (60分) 吉田恵市	13:00	★ おとなの パレエ 基礎 (60分) 藤村隆之	13:00	★ おとなの パレエ (60分) 藤村隆之	13:00		
14:00																							
15:00	★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一	★ 自由参加型教室 参加費¥500	★ 自由参加型教室 参加費¥700	14:00	★ アフタヌーン ヨガ (60分) 木下希子	★ 英検de エクサ サイズ 藤村隆之	14:00	★ 幼児 24-19歳 (50分)	14:00	★ 幼児 24-19歳 (50分)	★ 自由参加型教室 参加費¥500	14:00	★ スミン なで (120分)	★ 親子クラス 対象年齢 2ヶ月 ～12ヶ月	14:15	★ タイガー ～体育館～ 上級 (小学生) (60分) 吉田恵市	14:30	★ マーシャル ワークアウト (60分) 伊藤涼雅	14:00	★ 幼児 24-13歳 (50分)	14:00		
16:00																							
16:15	★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一	★ 自由参加型教室 参加費¥500	★ 自由参加型教室 参加費¥700	16:00	★ 空手 キッズ (60分) 飛谷光洋	★ 英検de エクサ サイズ 藤村隆之	16:00	★ 幼児 小学生 24-7歳 (50分)	16:00	★ 幼児 小学生 24-7歳 (50分)	★ 自由参加型教室 参加費¥500	16:00	★ ジュニア ダンス HIPHOP 初級 (60分) CAORI	★ 親子クラス 対象年齢 2歳 ～入園前	16:30	★ おとなの パレエ 初級 (60分) 藤村隆之	16:00	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)	16:00	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)	16:00		
17:00																							
17:30	★ あひる ジュニア 体操教室 (60分) 松本雄一	★ 自由参加型教室 参加費¥500	★ 自由参加型教室 参加費¥700	17:00	★ 英語体育 ジュニア (60分) 藤村隆之	★ 英検de エクサ サイズ 藤村隆之	17:00	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)	17:00	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)	★ 自由参加型教室 参加費¥500	17:00	★ ジュニア ダンス HIPHOP 中級 (60分) CAORI	★ 親子クラス 対象年齢 2歳 ～入園前	17:45	★ Group Fight45 AKANE	17:00	★ 自由参加型教室 参加費¥500	17:00	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)	17:00		
18:00																							
19:00	★ Group Fight45 AKANE	★ 自由参加型教室 参加費¥500	★ 自由参加型教室 参加費¥700	19:00	★ アロマ ヨガ (60分) 青山千恵美	★ 英検de エクサ サイズ 藤村隆之	19:00	★ 成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分)	19:00	★ 成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分)	★ 自由参加型教室 参加費¥700	19:00	★ ポテイク ワークアウト (60分) 内田菜里	★ 親子クラス 対象年齢 2歳 ～入園前	19:15	★ ポテイク ワークアウト (60分) 小島麻子	19:00	★ 成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分) 木下希子	19:00	★ 自由参加型教室 参加費¥500	19:00	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)	19:00
20:00																							
20:30	★ 姿勢改善 ピラティス (60分) 遠見久美子	★ 自由参加型教室 参加費¥500	★ 自由参加型教室 参加費¥700	20:30	★ ZUMBA (60分) Ako	★ 英検de エクサ サイズ 藤村隆之	20:30	★ マスターズ チャレンジ (60分)	20:30	★ マスターズ チャレンジ (60分)	★ 自由参加型教室 参加費¥700	20:30	★ Group Fight60 星阿沙子	★ 親子クラス 対象年齢 2歳 ～入園前	20:30	★ ナイト ヨガ (60分) 小島麻子	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	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)	20:30
21:00																							
21:30																							

【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、(音響など)に配慮ください。
 ・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。