

令和6年度 ヘルシーナ 教室・レスプログラム予定表

2024.4月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	第1体育室 A面	第2体育室 (ルーム) B面 (倉庫側)	第1体育室 A面	第2体育室 (ルーム) B面 (倉庫側)	第1体育室 A面	第2体育室 (ルーム) B面 (倉庫側)	第1体育室 A面	第2体育室 (ルーム) B面 (倉庫側)	第1体育室 A面	第2体育室 (ルーム) B面 (倉庫側)	第1体育室 A面	第2体育室 (ルーム) B面 (倉庫側)	第1体育室 A面	第2体育室 (ルーム) B面 (倉庫側)
9:00														
9:30														
10:00	【介護予防事業】 頭と身体の健康教室 9:45～10:45 小宮山 寿美子		ヴォーカリズム 9:45～10:45 小須 亨				【健康づくり教室】 9:45～10:45 栗原 純奈		からだを整えるピラティス 9:45～10:45 伊藤 順子		【健康づくり教室】 9:45～10:45 福井 たから		団体利用 9:30 ～ 12:30	
10:30					【自主グループ】 やさしいフィットネス 10:00～11:15 《エアロピクス》									
11:00			【健康づくり教室】 11:00～12:00 遠藤 隼				身体を整え心もリラックス 11:00～12:00 栗原 純奈		楊名時八段錦 太極拳 11:00～12:15 小林 奈美子 日置 まどか		ボディバランスヨガ 11:00～12:00 タミ			
11:30	しっかり素敵に 足腰トレーニング 11:30～12:30 小宮山 寿美子				やさしいヨガ 11:30～12:30 渡辺 敬子									
12:00														
12:30			やさしいピラティス 12:15～13:15 板倉(Ryo)									ボディバランスヨガ 初級 12:15～13:00 タミ		
13:00	ツールエクササイズ ～アイテムを使ってボディメイク～ 12:45～13:45 長谷川 京子				背骨ゆがみケア 12:45～13:45 渡辺 敬子		【自主グループ】 赤坂ブルメリア 12:30～13:45 《フラダンス》		【生活習慣予防・改善】 12:30～13:30 福井 たから					
13:30														
14:00	身体を整え心もリラックス 14:00～15:00 長谷川 京子		【自主グループ】 ひまわり スポーツクラブ 13:30～15:00 《健康体操》		【生活習慣予防・改善】 14:00～15:00 遠藤 隼				【健康づくり教室】 基礎 13:45～14:45 栗原 純奈		健康度測定		団体利用 13:30 ～ 16:30	
14:30							ピラティスプラス 14:00～15:00 中村 素子				①12:50～ 定員3名			
15:00			【健康づくり教室】 応用 15:15～16:15 遠藤 隼						ゆったり気功 15:00～16:00 渡辺 敬子					
15:30	コア コンディショニング 15:15～16:15 田中 智宏				【健康づくり教室】 15:15～16:15 遠藤 隼		のびのびトレーニング 15:15～16:15 中村 素子					②14:50～ 定員3名		
16:00														
16:30			ランニング教室 (外) ※自力で帰館できる方のみ 16:30～17:30 遠藤 隼											
17:00					健康度測定									
17:30	団体利用 17:30 ～ 20:30				①17:50～ 定員3名							ストリートダンス 17:15～18:15 NANA		
18:00										団体利用 17:30 ～ 20:30				団体利用 17:30 ～ 20:30
18:30			リラクゼーション ヨガ 18:30～19:30 石上 雅子		②18:20～ 定員2名		ローインパクト エアロ 18:30～19:30 山口 久美子					シャドーボクササイズ 18:30～19:30 SANA		
19:00														
19:30														
20:00			マットピラティス 19:45～20:45 伊藤 順子		シャドーボクササイズ 19:45～20:45 小池 優子		コア コンディショニング 19:45～20:45 田中 智宏					Group Fight 45 19:45～20:30 遠藤 隼		
20:30														

◎ 予定は状況により変更になる場合がありますのでご了承ください。ご不明な点は、受付、トレーニングルームスタッフへお尋ねください。 ★ 印は担当者変更ヶ所です。 ☆ 印は新規教室です。