読谷村健康増進センター プログラムスケジュール(9月~)

行政委託教室 65歳~(無料対象有)	コンディショニング系 (無料)	コンディショニング系 (有料)	脂肪燃焼・有酸素系 (有料)	水泳教室(成人・こども) (有料)	アクアプログラム (無料)	こども各種教室 (有料)	FUN系 (有料)

	月		火		水		木		金		土		日・祝	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	ストレッチ 9:15~9:45		介護予防 朝ヨガ教室 9:30~10:30 南 IR	水中コンディショニング 9:30~10:00	ストレッチ 9:15~9:45		ボールエクササイズ 9:15~9:45		ストレッチ 9:15~9:45	9:30~10:30 成人水泳教室		9:30~10:30 水泳教室 キッズ&ジュニア	日祝プログラムは都度、月替わりでご案内いたします。	
10:00	介護予防 ロコトレ教室 10:00~11:00 宮城 IR	水中運動 10:00~10:30				水中運動 10:00~10:30	やさしいヨガ (有料) 10:00~11:00 伊藤 IR	介護予防 水中運動教室 10:00~11:00 上地 IR	バランス コーディネーション (有料) 10:00~10:45 Tomo			10:30~11:30 水泳教室 キンダー&キッズ		
11:00		水中トレーニング 10:45~11:45	ヨガ教室 (有料) 10:45~11:45 南 IR	10:30~11:30 はじめて水泳教室	ボディーカスタム &リペア 10:45~11:45				エアロビクス (有料) 11:00~11:45 Tomo					
12:00														
13:00		水中コンディショニング 13:00~13:30	コンディショニング 13:00~13:30			水中コンディショニング 13:00~13:30	コンディショニング 13:00~13:30			水中コンディショニング 13:00~13:30				
14:00	ヘルシーモーション 14:00~14:45										介護予防 PT教室 13:30~14:30 小波津 IR			
15:00														
16:00				15:30~16:30 水泳教室 キンダー&キッズ		15:30~16:30 水泳教室 キンダー&キッズ	16:00~16:45 ダンス教室 キンダー	15:30~16:30 水泳教室 キンダー&キッズ		15:30~16:30 水泳教室 キンダー&キッズ				
17:00				16:30~17:30 水泳教室 キッズ&ジュニア		16:30~17:30 水泳教室 キッズ&ジュニア	17:00~18:00 ダンス教室 キッズ&ジュニア	16:30~17:30 水泳教室 キッズ&ジュニア		16:30~17:30 水泳教室 キッズ&ジュニア				
18:00														
19:00	マインドフルネスヨガ &瞑想 (有料) 19:00~20:00 伊藤 IR		ヨガ教室 (有料) 19:00~20:00 南 IR	ワンポイントレッスン 18:30~19:00	ズンバ (有料) 19:00~20:00 みゆき IR			ワンポイントレッスン 18:30~19:00	ファミリーパーソナル トレーニング 19:00~20:30					
20:00														
21:00														
22:00														