

うきはアリーナ 2024年度第2期（7～9月）コース型運動教室&サークル 週間タイムスケジュール

月	火		水		木		金		土		日	
休 館 日	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール	エクササイズスタジオ	温水プール
		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から		ラジオ体操 9:55～10:00 利用は10時から
			ピラティス 山本 10:00～10:45 (45)		無料教室 のびのびストレッチ (20) 11:10～11:30		第2・4週 うきは市保健課主催 (ボディケア教室) 10:30～11:30 (60) 【対象】産後の母親					
	ヨガ 関 11:45～12:45 (60)	4泳法(中級) 下田 11:30～12:30 (60)	ZUMBA GOLD 山本 11:00～11:45 (45)	4泳法(初中級) 伊藤 11:15～12:15 (60)	無料教室 ストレッチポール (20) 11:40～12:00			4泳法(初級) 伊藤 11:15～12:15 (60)				
	ロコモ運動サークル いきいきプラチナ塾 13:00～13:45 (45)		フラダンス 高田 12:00～13:00 (60)							ボディバンプ 松木 13:00～13:45 (45)		
			背骨 コンディショニング 山本 13:15～14:00 (45)							ボディジャム 松木 14:00～14:45 (45)		
			うきは市保健課主催 (ケア・トランポリン教室) 14:30～16:00 (90) 【対象】65歳以上									
		<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50	<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50	<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50	<子供水泳教室> 【幼児】 15:30～16:30 【児童A】 16:40～17:40 【児童B】 17:50～18:50							
	スポーツリズミトレーニング 教室 【幼児クラス】 17:05～17:50 【児童クラス】 18:00～19:00		ヨガ 石井 19:15～20:00 (45)		ボディバランス 西山 19:30～20:00 (30)		ピラティス 山本 19:15～20:00 (45)					
	無料教室 ストレッチポール (20) 19:40～20:00											
ファイトマーシャル 佐々木 20:15～21:15 (60)		メガダンス 入江 20:15～21:00 (45)		ボディコンバット 西山 20:15～21:00 (45)		ZUMBA 山本 20:15～21:00 (45)	アクアファイター 下田 20:15～21:00 (45)					

- **初めての方におすすめ
- **運動に慣れてきた方におすすめ
- **ストレス発散したい方におすすめ
- **室内シューズ不要
- NEW** **新登場の教室
- 無料教室** **各施設利用料で参加できます

※タイムスケジュール内の()表記は、教室の分数です。

- ◆60分教室、45分教室、30分教室、サークルは、参加料が必要です。ご参加の際は、フロントにてお申込みください。
- ◆各教室及びサークルの日程、料金、詳しい内容などは、別紙でご確認いただくか、お近くのスタッフまでお気軽にお問い合わせください。
- ◆無料教室へご参加の際は、別途、施設利用料(トレーニングルームまたは温水プールまたはコース型教室・サークルの登録)が必要です。
- ◆教室及びサークルの日程や担当講師は、都合により急遽変更することがございます。予めご理解とご了承くださいますようお願い申し上げます。