12月特別プログラム

井原市芳井健康増進福祉施設 あすわ ASUWA

12月23日(月)

スタジオ

- 10:30～11:00 ｵﾘｼﾞﾅﾙ健康体操 田林 みずえ
- 11:15～12:00 ボディバランス 45※FX 藤本 幸代
- 簡短筋トレ(全身) 井本 望美
- 13:00～13:45 煩悩ステップ 平田 美保
- 14:00～14:45 オリジナルエアロ 藤本 幸代
- 15:00～15:30 コアクロス 新田 ひろみ
- ジュニア ダンス スクール
- ジュニア ダンス スクール
- 19:30～20:30 ボディパンプ 井本 望美
- 20:45～21:45 エアコン 平田・堤

プール

ストレッチポール
定員:15名
ポール貸出:11本

- 12:15～12:30
- 13:00～13:30 アクアヌードル 田林 みずえ
- 13:45～14:15 スタート&ターン 山口 能史
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- 19:15～19:45 フィンスイム 堤 多佳子

フリー利用

12月24日(火)

スタジオ

- 10:30～10:45 基本功
- 10:45～11:30 太極拳 南波 奈美枝
- 11:45～12:25 シンプリーステップ 平田 美保
- 13:00～13:45 ボディバランス 45※ST 田林 みずえ
- 14:00～14:45 メガダンス45 平田・井本
- 15:00～15:30 ﾎﾞﾃﾞｨｱﾀｯｸ30 井本・新田
- 19:30～20:30 ボディコンバット 下畠・堤
- 20:45～21:15 ヨ ガ (体) 三村 典子

プール

- ベビー スイミング スクール
- 13:00～13:30 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ・平泳ぎ (初級) 堤 多佳子
- 13:45～14:30 クロール (中級) 堤 多佳子
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- 19:30～20:00 一夜限りのアクア 平田 美保
- 20:15～20:45 アクアヌードル 井本 望美

フリー利用

12月25日(水)

スタジオ

- 10:30～11:30 クリスマスフラ 松田 よしえ
- 11:45～12:25 シンプリーエアロ 平田 美保
- 13:00～13:30 コンディショニング 福神 知絵
- 13:45～14:30 ヨ ガ (心) 福神 知絵
- 14:45～15:30 ボディパンプ45 新田 ひろみ
- トータル スポーツ 教室 (有料)
- 19:15～20:45 ダンスナイト Martin TOSHIHIRO COCO MIPO NON
- 21:00～21:45 煩悩ステップ 平田 美保

プール

ホワイトクリスマスの曲でフラを踊ろう♪

- 10:30～11:30 水慣れ 1日体験会
- 定員:15名 ポール貸出:11本 整理券配布:12:00～
- 13:00～14:15 バルーンアクア & アクアバレー ※間に休憩を入れながら行います。
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール

1部 19:15～20:05
2部 20:10～20:45
1部と2部の間で休憩を入れます。

フリー利用

12月26日(木)

スタジオ

- 10:30～11:00 リズム&ストレッチ 平田 美保
- 練功十八法
- 11:30～12:15 太極拳 南波 奈美枝
- 12:30～12:45 コアクロス15 平田 美保
- 13:00～13:45 ヨ ガ (心) 三宅 美香子
- 14:00～14:45 ｴｸｽﾄﾘｰﾑ55 45 平田 美保
- 15:00～15:30 ASUWAサーキット 新田 ひろみ
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- 19:30～20:30 ボディバランス 藤本 幸代
- 20:45～21:45 ボディアタック 井本 望美

プール

- 10:30～11:30 水慣れ 1日体験会
- 11:15～11:30
- 13:00～15:00 煩悩退散スイム ※詳細は、別紙にてご案内します。
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- 19:30～22:00 煩悩退散スイム ※詳細は、別紙にてご案内します。

フリー利用

12月27日(金)

休館日

12月28日(土)

プール

- ベビー スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール
- ジュニア スイミング スクール

フリー利用

サンタがASUWAにやって来る♪
12月23日(月)～26日(木)
マシンジムやプールでみかけたら声をかけてね！プレゼントがもらえるよ♫