

うきはアリーナ 2024年度第4期（1～3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		
	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	
休 館 日		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		無料教室 ストレッチポール (20) 11:40～12:00		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				
		4泳法(中級) 下田 11:30～12:30 (60)	ZUMBA GOLD 山本 11:00～11:45 (45)										
	ヨガ 関 11:45～12:45 (60)		フラダンス 高田 12:00～13:00 (60)		ヨガ 石井 13:00～13:45 (45)						ボディバンプ 松木 13:00～13:45 (45)		
	ロコモ運動サークル いきいきプラチナ塾 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 14:00～15:00 (60)		
			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	<<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		変更 レズミルズダンス 松木 19:00～19:30 (30)		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		メガダンス 入江 19:45～20:30 (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)				
	ファイトマーシャル 佐々木 20:15～21:15 (60)												

..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
変更 ..時間・曜日の変更

※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。