

# ウェルネスかなんぴあ タイムスケジュール

2026年3月

月曜日	火曜日					水曜日					木曜日					
	スタジオ	大会議室	多目的室	健康増進室	プール	スタジオ	大会議室	視聴覚室	健康増進室	会議室	多目的室	プール	スタジオ	大会議室	プール	
<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; background-color: red; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">                     休館日の為 終日ご利用頂けません                 </div>	シェイプエアロ 9:20-10:05 松下 陽子		有 【定員 14名】 有料 書道教室			青竹エクササイズ 9:50-10:10 牧野 義典		シンプリエアロ 9:20-10:00 西中 良達	有 【定員 16名】 有料ヨガ教室 (初級)				【定員 22名】 シンプリーステップ 9:20-10:00 細川 久美	ヨガ(心) A 9:20-10:05 植村 智栄子		
	ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子	ヨガ(体) 10:00-10:45 中村 尚美	有 【定員 15名】 9:30-11:30 有料 フラダンス教室	有 【定員 15名】 10:30-11:30 有料 フラダンス教室	フォーク&ジョグ 10:30-11:00 紅 久美子	ホディコンバット30 10:30-11:00 日野 孝真			シェイプエアロ 10:20-11:05 西中 良達	有 【定員 10名】 9:20-10:40 植村 智栄子	有 【定員 10名】 10:00-12:00 有料 絵手紙教室		シンプリエアロ 10:15-10:55 細川 久美	ヨガ(心) B 10:25-11:25 植村 智栄子	フォーク&ジョグ 10:45-11:15 竹谷 素直	
	シンプリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美		竹中 千恵子	10:30-11:30 カプリ(近藤 智栄)	クロール(初級) 11:15-11:45 紅 久美子	【定員 22名】 ホディコンバット30 11:15-11:45 日野 孝真				有 【定員 20名】 11:00-12:20 有料ヨガ教室 (中級)	有 【定員 10名】 11:00-12:00 有料 カラオケ教室		フォーク&ジョグ 10:45-11:15 牧野 義典	ストロングネーション 11:10-11:55 細川 久美	植村 智栄子	はじめて水泳 11:30-12:00 八坂 志奈子
						ホディバランス45 ※FX 12:00-12:45 島田 道恵							プライベートレッスン 12:05-12:50 予約制(有料)	ボディシェイプ 12:15-13:00 中町 麻理	有 【定員 各20名】 12:30-13:30 有料 太極拳教室	クロール(初級) 12:15-12:45 八坂 志奈子
	ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美				プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制(有料)	ZUMBA GOLD 13:00-13:45 細川 久美							プライベートレッスン 12:55-13:40 予約制(有料)	シェイプエアロ 13:15-14:00 西中 良達	森田 興子 神藤 豊和	プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制(有料)
	ボディシェイプ 13:45-14:30 中町 麻理				プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)	ヨガ(体) 14:00-14:45 中町 麻理							変更 平泳ぎ(初級) 13:45-14:15 小加部 洋明			プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)
	【定員 22名】 ホディコンバット30 14:45-15:15 藤田 靖世				変更 平泳ぎ(初級) 15:00-15:30 日野 孝真	ジュニアダンス (入門クラス) 15:00-16:00 4歳-小2	プライベートレッスン 15:00-15:30 予約制(有料)						スイミングスクール (幼児) 14:45-15:45 ひよこ-13級 (3歳-小1)			
				体操教室 (キンダー) 16:00-17:00 3歳-小1	スイミングスクール (幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級 (3歳-小1)	ジュニアダンス (低学年クラス) 16:10-17:10 小3以上							スイミングスクール (児童) 16:00-17:00 15級-8級 (小学生以上)			
				体操教室 (ジュニア) 17:15-18:15 小1以上	スイミングスクール (児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト (小学生以上)	ジュニアダンス (高学年クラス) 17:20-18:20 小4以上 ※ダンス経験者							スイミングスクール (上級) 17:15-18:15 7級-ベスト (小学生以上)			
					プライベートレッスン 18:15-19:00 予約制(有料)								プライベートレッスン 18:30-19:00 予約制(有料)			
	【定員 22名】 ホディコンバット30 19:40-20:10 日野 孝真					ボディバランス45 ※ST 19:15-20:00 藤田 靖世								シェイプエアロ 19:30-20:15 森本 文美代		
	ボディコンバット 20:30-21:30 日野 孝真	JSAホールエクササイズ 20:15-21:15 藤田 靖世				ボディアタック 20:15-21:15 林 丈裕							スイミング(初級) 20:30-21:00 鶴目 達太郎	肩こり腰痛ケア体操 20:35-21:20 森本 文美代		

