

宮前スポーツセンター 2022年度 7月～プログラム(2022年12月まで予定)

■教室 ■スポーツデー ■ショートタイム ※各教室等の詳細については、受付迄お問い合わせください。

	月				火				水				木				金				土								
	研修室1	研修室2	区民サロン	その他	研修室1	研修室2	区民サロン	その他	研修室1	研修室2	区民サロン	その他	研修室1	研修室2	区民サロン	その他	研修室1	研修室2	区民サロン	その他	研修室1	研修室2	区民サロン	その他					
9:00																													
9:30																													
10:00																													
10:30																													
11:00																													
11:30																													
12:00																													
12:30	12:30-13:30(60) 母盤すっさり エクササイズ① 今泉 16名				12:20-13:20(60) ZUMBA GOLD KIYOMI 16名	12:30-13:30(60) やさしいヨガ MISATO 16名							12:30-13:30(60) いきいき体操① 澤井 16名	12:20-13:20(60) ピラティス① 菅野 15名			12:30-13:30(60) 椅子に座って 脳トレ 新井 15名	12:30-14:30(120)											
13:00		13:00-13:45(45) コンディショニング トレーニング 金子 15名					13:00-13:45(45) 練功&骨盤体操 岩瀬 15名							13:00-13:45(45) 練功&骨盤体操 岩瀬 15名									13:00-13:45(45) コンディショニング トレーニング 金子 15名						
13:30			13:30-14:30(60) みんなのフラ 加藤 7・8月は 中止		13:40-15:10(90) リフレッシュ体操 澤井 16名	13:40-14:40(60) パワーヨガ MISATO 16名						13:40-14:40(60) いきいき体操② 澤井 16名	13:30-14:30(60) ピラティス② 菅野 15名			14:00-15:00(60) コアエクササイズ 岩瀬 15名							14:00-15:00(60) フレイル予防運動 新井 15名						
14:00	13:45-14:45(60) 母盤すっさり エクササイズ② 今泉 16名						14:00-15:00(60) 筋膜リリース 岡村 15名							14:00-15:00(60) コアエクササイズ 岩瀬 15名			14:00-15:00(60) 格闘エクササイズ 遠藤 12名												
14:30							14:50-16:05(75)							14:40-15:40(60) ピラティス③ 菅野 15名															
15:00																													
15:30	15:20-16:20(60) チアダンス① CHIKA 14名				15:20-16:20(60) ソフト リフレッシュ体操 澤井 16名	16:20-17:20(60) ヨガ MISATO 16名			15:20-16:35(75) 42式太極剣 松本 16名				15:10-16:10(60) 幼児からだ遊び 武田 10名			15:20-16:05(45) 親子で遊ぼう 阿部 5組			15:50-16:50(60)										
16:00																													
16:30	16:30-18:00(90) チアダンス② CHIKA 14名																												
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00																													
20:30																													
21:00																													
21:30																													