

日進市スポーツセンター 週間スケジュール一覧

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
ダイエット骨盤メゾット	フローヨガ	いきいき健康体操教室		ボディコンバット	コア&フィジカル トレーニング
10:00-11:00	9:45-10:45	9:45-11:00		9:45-10:45	11:10-12:10
楽しいリトミック	キレイヨガ	楽しいリトミック	ソフトエアロビクス	OyZ運動スクール (脳活性化)	
①10:00-10:50	11:10-12:10	①10:00-10:50	11:00-12:30	13:30-14:30	ボディコンバット
②11:00-11:50	心と身体をほぐすフラダンス	②11:00-11:50	ケガをしない・させにない機能改善ヨガ		①11:15-12:15
筋膜リリース	11:15-12:15	OyZ運動スクール (足腰強化)	13:30-14:30		②12:45-13:45
11:10-12:10	心と身体をほぐすフラダンス	11:30-12:30		biimasports(年少・年中)	
ハタヨガ	12:30-13:30	キッズダンス (ビギナーⅠ)		15:00-16:00	
13:30-14:30	ハタヨガ	15:05-15:55		biimasports (年長・小学1~3年生)	日曜日
ハタヨガ	15:15-16:15	キッズダンス (ビギナーⅡ)		15:55-16:55	ハタヨガ
14:45-15:45		16:00-16:50		ジュニアダンスⅠ (レベル別)	9:45-10:45
biimasports(年少・年中)		心と身体をほぐすフラダンス		16:40-17:40	
15:00-16:00		19:30-20:30		ジュニアダンスⅡ (レベル別)	フローヨガ
biimasports (年長・小学1~3年生)	ボディコンバット	フローヨガ		17:50-18:50	11:15-12:15
15:55-16:55	19:45-20:45	19:30-20:30			
ジュニアダンスⅢ (レベル別)			美しさをつくるベリーダンス		
17:50-18:50			19:45-20:45		