

健康増進施設 R I C アメリオ スケジュール表 (一般開放)

※入館前に手指アルコール消毒・体調管理チェック票のご記入していただきます。事前に体温計測、発熱有ればご来館をお控えください。

曜日	時間	プログラム	講師	スタジオ	定員	受講料	10月					11月					12月					時間	曜日
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
日	10:00	ZUMBA	北村 奈智	A	25名	500円	11月再開予定 📅					・	・	15	・	・	・	・	・	20	・	10:00	日
	10:00	ハタヨガ	山下友梨子	A又はB	25名	500円	4	11	・	25	・	8	・	22	・	・	6	・	・	27	10:00		
	10:00	やさしいストレッチ	大塚 愛	A又はC	25名又は30名	500円	・	11	・	・	・	8	・	・	・	・	・	13	・	・	10:00		
	10:45	かんたんエアロ					・	11	・	・	・	8	・	・	・	・	・	13	・	・	10:45		
	10:00	リハビリの先生による美姿勢教室 (一般向)	藤本 隆志	A	25名	500円	・	11	・	・	・	8	・	・	・	・	・	13	・	・	10:00		
	10:00	リハビリの先生による美姿勢教室 (シニア向)					・	・	・	25	・	・	・	22	・	・	・	・	・	27	10:00		
	11:00	リハビリの先生による美姿勢教室 (一般向)					・	・	・	25	・	・	・	22	・	・	・	・	・	27	11:00		
	11:00	リハビリの先生による美姿勢教室 (アドバンス)					・	11	・	・	・	8	・	・	・	・	・	13	・	・	11:00		
	10:00	健康に歩く為の姿勢と運動	岡田 敦子	A	254名	500円	・	11	・	・	・	・	・	・	・	・	・	13	・	・	10:00		
	11:00	上半身強化で楽に動ける体づくり					・	11	・	・	・	・	・	・	・	・	・	13	・	・	11:00		
14:30	かんたんな全身運動	高原久美子	A	25名	500円	・	11	・	25	・	8	・	22	・	・	・	13	・	27	14:30			
月	14:00	エアロ&筋トレ	大塚 愛	A	25名	500円	5	・	19	・	2	・	16	・	・	・	7	14	・	・	14:00		
	15:00	やさしいストレッチ	大塚 愛				5	・	19	・	2	・	16	・	・	・	7	14	・	・	15:00		
	18:30	自己整体ヨガ	石井 誠	A	25名	500円	・	12	・	26	・	9	・	・	30	・	・	14	・	28	18:30		
火	10:00	● ベビーとパパ・ママのフィットネス 3カ月～7か月未満	赤松 麻希			無料	11月3日(祝)SPメニュー 📅					3											
	10:00	佐野先生のリズム体操	佐野 千富	A	25名	500円	6	・	20	・	・	・	17	・		1	・	15	・	・	10:00		
	11:10	ヨガ50	佐野 千富				・	・	20	・	・	・	17	・		1	・	15	・	・	11:10		
	14:15	アロマ気功	キング育子	A	25名	500円	6	13	20	27	・	10	17	24		1	8	15	22	・	14:15		
木	10:00	ベビーとママのフィットネス 3カ月～7か月未満	赤松 麻希	A	20組	500円	・	・	15	・	29	5	12	19	26	3	・	17	・		10:00		
	10:00	ベビーとママのフィットネス 8カ月～2歳未満					・	8	・	22	・	・	12	19	26	・	10	・	24	・			
	10:00	すこやか健脳体操	石井 誠	B	25名	500円	・	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	10:00			
	12:00	関節の強化で怪我をしない体づくり	岡田 敦子	A	25名	500円	・	・	15	・	29	・	12	・	26	3	・	17	・		12:00		
	14:00	椅子空手教室		B	14名	500円	・	・	15	・	・	・	・	19	・		・	・	・	・		14:00	
	14:15	健美YOGA	Rie	A又はC	25又は30名	500円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	14:15			
金	10:00	アメリカ保健室 (健康相談) フレールグループ		多目的	6名	無料	・	9	・	・	・	・	13	・	・		・	11	・	・			
	10:00	太極拳	渡辺 千明	A	25名	500円	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	10:00			
	14:00	やさしいヨガ ～椅子を使って～	大塚 愛	A	25名	500円	2	・	・	・	・	6	・	・	・		4	・	・	・		14:00	
	14:00	ステップエクササイズ	竹原 美樹	C	30名	500円	・	9	16	・	・	6	・	・	27	4	11	18	25	14:00			
	15:00	ひめトレ					・	・	16	・	・	6	・	・	27	4	・	18	・	15:00			
	15:00	ストレッチポール					・	9	・	・	・	・	13	・	27	・	11	・	25	15:00			
土	16:30	佐野先生のリズム体操	佐野 千富	A	25名	500円	・	10	・	・	・	・	14	・	・		・	12	・	・		16:30	
	16:30	かんたんな全身運動	高原久美子	C	25名	500円	3	・	17	・	31	・	・	21	・		5	・	19	・		16:30	

健康増進施設 R I Cアメリオ スケジュール表 (1,000円～・月謝制)

※入館前に手指アルコール消毒・体調管理チェック票のご記入していただきます。事前に体温計測、発熱有ればご来館をお控えください。

曜日	時間	プログラム	講師	スタジオ	定員	受講料	10月					11月					12月					時間	曜日
日	10:00																					10:00	日
月	10:10	モーニング ヨガ	村上 かおり	A		1500円	・	5	12	19	26	2	9	16	23	30	・	7	14	21	28	10:10	月
		講師連絡先：RIC.MORNING.YOGA@GMAIL.COM						C room															
	16:00	M&M'sバレエ (プレ16時～・キッズ17時～)	村主 麻里	AorC		月謝	・	5	12	19	26	2	9	16	23	30	・	7	14	21	28	16:00	
	18:00	M&M'sバレエ (キッズ・ジュニア18時半～)					・	5	12	19	26	2	9	16	23	30	・	7	14	21	28	18:00	
	講師連絡先 chocolate-parfait.0509@docomo.ne.jp 講師携帯番号：090-8823-3609																						
火	16:00	M&M'sバレエ (大人・プレ) 体験レッスン	村主 麻里	A		500円/1回	・	6	13	20	27	・	10	17	24	・	1	8	15	22	・	16:00	
	18:00	M&M'sバレエ (大人) 体験レッスン					・	6	13	20	27	・	10	17	24	・	1	8	15	22	・	18:00	
	16:00	ロゴスダンス教室	田島聡一朗	C		月謝	・	6	13	20	27	・	10	17	24	・	1	8	15	22	・	16:00	
	18:00	ロゴスダンス教室					・	6	13	20	27	・	10	17	24	・	1	8	15	22	・	18:00	
	16:30	カポエイラ・コヘンテネグラ (キッズ)		B		月謝	・	6	13	20	27	3	10	17	24	・	1	8	15	22	・	16:30	
	講師連絡先：090-3160-2623 (山口)																						
木	10:00	BOXSTUDIO ボクササイズクラス ()	松井大輝	C		¥1000/1回	1	8	15	22	29	5	12	19	26	・	3	10	17	24	・	10:00	
	16:00	M&M'sバレエ (プレ16時～・キッズ17時～)	村主 麻里	A		月謝	1	8	15	22	29	5	12	19	26	・	3	10	17	24	・	16:00	
	18:00	M&M'sバレエ (キッズ・ジュニア18時半～)					1	8	15	22	29	5	12	19	26	・	3	10	17	24	・	18:00	
	講師連絡先：090-3160-2623 (山口)																						
金	10:00	ピラティス	AIKO	B		1000円	2	9	16	23	・	6	13	20	27	・	4	11	18	25	・	10:00	
		講師連絡先：aiko.pilates@gmail.com																					
	16:00	バルシューレ	藤木・黒木	C		月謝	・	・	・	・	・	6	13	20	27	・	4	11	18	・	・	16:00	
		講師連絡先：078-583-1174																					
	16:00	ロゴスダンス教室	田島聡一朗	A		月謝	2	9	16	23	・	6	13	20	27	・	4	11	18	25	・	16:00	
	18:00	ロゴスダンス教室					2	9	16	23	・	6	13	20	27	・	4	11	18	25	・	18:00	
土	10:00	BOXSTUDIO ボクササイズクラス (予約不要)	松井大輝	A+B		¥1000/1回	3	10	17	24	31	7	14	21	28	・	5	12	19	26	・	10:00	
	11:00	グループボクシングクラス (要予約)					3	10	17	24	31	7	14	21	28	・	5	12	19	26	・	11:00	
	12:00	パーソナルトレーニング (要予約)																				12:00	
		講師連絡先：weedax0303@gmail.com																					
		12:00	M&M'sバレエ (大人) 体験レッスン	村主 麻里	C		1500円/1回	3	10	17	24	31	7	14	21	28	・	5	12	19	26	・	12:00
		14:00	M&M'sバレエ (Va)								月謝	3	10	17	24	・	7	14	21	28	・	5	12
		14:00	キッズストリートダンス 体験レッスンonly	はるお	A			3	10	17	24	・	7	14	21	28	5	12	19	26	・		
	15:00	キッズストリートダンス	はるお	A		月謝	3	10	17	24	・	7	14	21	28	5	12	19	26	・	15:00		

※ 警報・防災等、講師の都合によりプログラムが変更される場合がございます。ご了承ください。
 詳細についてのお問い合わせは、各講師連絡先へお願いいたします。

開館時間 10:00～20:00 定休日：水曜日
 ※水曜日が祝日の場合は開館