

健康増進施設 R I Cアメリオ スケジュール表 (一般開放)

2021/05/11更新

曜日	時間	プログラム	講師	スタジオ	定員	受講料	4月				5月				6月				時間	曜日			
日	10:00	ZUMBA	北村 奈智	A又はC	25名	500円			18				16					20		10:00	日		
	10:00	ハタヨガ	山下友梨子	B	25名	500円		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20		27	10:00
	10:00	カラダで遊ぼう！逆上がりチャレンジ教室 (対象：5才～小学生)	大塚 愛	A又はC	25名～30名	500円			11				9						13			10:00	
	11:00	かんたんエアロ&やさしいストレッチ				500円			11				9							13			10:45
	10:00	アンチエイジングストレッチ (一般向)	藤本 隆志	A又はC	25名～30名	500円					25				23				20			10:00	
	10:00	健康に歩く為の姿勢と運動	岡田 敦子	A	25名	500円		4									30					27	10:00
	11:00	上半身強化で楽に動ける体づくり				500円		4										30					
月	14:00	エアロ&筋トレ	大塚 愛	A	25名	500円		5	12	19			10	17	24			7	14	21	14:00		
	15:00	やさしいストレッチ	大塚 愛			500円		5	12	19				10	17	24			7	14	21	15:00	
	18:30	自己整体ヨガ	石井 誠			A	25名	500円			12		26		10	・	24				14		28
火	10:00	リズム体操	佐野 千富	A	25名	500円		6		20			11	18			1		15		29	10:00	
	11:10	ヨガ50	佐野 千富			500円		6		20					18			1		15		29	11:10
	14:15	アロマ気功	キング育子			A	25名	500円		6	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22	
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	10組～	500円	1		15				6		20		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				500円	1	8		22				13		27		10		24			10:00
	10:00	すこやか健脳体操	石井 誠	B	25名	500円	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24		10:00	
	11:30	すくすく2才児とママのフィットネス	赤松 麻希	A	10名	500円			15							27				24		11:30	
	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	1			22				6		20		3		17			12:00
	14:15	健美ヨガ	山田 りえ	A	25名	500円	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24			14:15
金	10:00	アメリオ保健室 (健康相談) フレールグループ		多目的	4名	無料		9						14				11				10:00	
	10:00	太極拳	渡辺 千明	A	25名	500円		9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		10:00	
	14:00	～椅子を使って～ 肩こり・腰痛解消ヨガ	大塚 愛	A	25名	500円			16				7				4					14:00	
	15:00	全身すっきり！ ベーシックヨガ	大塚 愛	A	25名	500円			16				7				4					15:00	
	16:30	かんたんな全身運動 ～17:30	高原久美子	A	25名	500円				23	30						28				25		14:15
	14:00	ステップエクササイズ	竹原 美樹	C	30名	500円		9		23				14		28		11					14:00
	15:00	ひめトレ				500円		9				14				11							
15:00	ストレッチボール	500円							23						28								15:00
土	16:30	リズム体操	佐野 千富	A	25名	500円		10					8					12				16:30	
	16:30	かんたんな全身運動 ～17:30	高原久美子	C	25名	500円	3		17			1		15		29	5		19			16:30	

★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をお願いしています。(事前に体温計測し発熱があればご来館をお控えください)

*現在コロナウイルス感染症拡大防止のため各スタジオの最大利用定員を超える利用ができませんのでご了承ください。 開館時間 10:00～20:00 休館日：水曜日 (但し水曜日が祝日の場合は開館)

Aスタジオ：25名 (講師含む) Bスタジオ：25名 (講師含む) 卓球利用の場合ダブルスOK Cスタジオ：30名 (講師含む) A+Bスタジオ：50名 (講師含む)

*警報・防災等や講師の都合によりプログラムが変更される場合がありますのでご了承ください。 お問い合わせは、RICアメリオ (運営：六甲アイランドCITY自治会) ☎078-761-6510