

令和7年度 講座予定表 山形市馬見ヶ崎プール（4～9月）

2025年3月20日

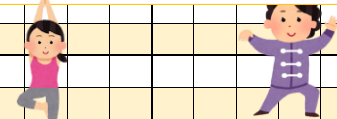
プール教室(大人2200円、キッズ3300円 入場料別)			4月				5月				6月				7月				8月				9月											
水	シェイプアップ	飯野真夕	10:00~11:15	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																		
	アクアフィットネス	佐竹理香	13:30~14:30	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																		
	膝痛腰痛らくらく水中運動	武田美紀子	14:45~15:45	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																		
	小学生水泳教室(3・4年生)	齋藤香・太田香南子	17:00~18:15	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																		
	プールサイドヨガ	大城京子	18:30~19:30	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																		
木	腰痛・肩こり解消	飯野真夕	10:00~11:15	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																		
	レディース水泳	丸子敦子	13:15~14:30	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																		
	幼児遊泳教室(めだか組)	齋藤香・太田香南子	15:00~16:15	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																		
	小学生水泳教室(1・2年生)	齋藤香・太田香南子	16:30~17:45	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																		
	エクササイズ	飯野真夕	18:30~19:45	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																		
金	水泳教室	齋藤香・木村利恵子	10:00~11:15	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27																	
	幼児遊泳教室(ひよこ組)	齋藤香・太田香南子	15:00~16:15	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27																	
	小学生水泳教室(1・2年生)	齋藤香・太田香南子	16:30~17:45	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27																	
土	ベビースイミングAチーム	高橋曜子・高橋喜久代	9:30~10:30	5		19				17		31	7			21																		
	ベビースイミングBチーム	高橋曜子・高橋喜久代	9:30~10:30	12		26				10		24				14		28																

夏期営業のためお休みです。



健康づくり教室(3300円)			4月				5月				6月				7月				8月				9月									
火	健康増進のための基礎Yoga	伊藤咲良	10:00~11:00	1	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1														23	30
	腰痛・膝痛改善ストレッチ&トレーニング	阿部知子	13:30~14:30	1	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1														23	30
	ピラティスA	小林恵理子	18:30~19:45	1	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1														23	30
水	健康太極拳 B	原田恵子・武山恵利子	10:00~11:15	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																
	はじめてのフラダンス	藤澤千秋	13:30~14:30	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																
	アフター6ボディメンテナンス	平松弘子	18:30~19:30	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																
木	バレトン	荒木友子	10:00~11:00	10	17	24		1	8	15	22		5	12	19	26																
	産後ママの整うヨガ	大城京子	11:15~12:15	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																
	ボディメイクピラテスストレッチ	小林恵理子	13:30~14:45	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																
	ZUMBA®教室	片桐幸子	18:30~19:30	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																
金	健康太極拳 A	原田恵子・武山恵利子	10:00~11:15	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27															
	キレイな姿勢をつくるピラティス	阿部知子	13:30~14:30	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27															
	はじめてのキッズバレエ	東海林文乃	16:30~17:30	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27															
	ヨーガ	横倉康子	18:30~19:45	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27															
土	はじめてのバレトン	荒木友子	10:00~11:00	5	12	19	26			10	17	24		7	14	21	28															
	リフレッシュヨガ	荒木友子	11:15~12:15	5	12	19	26			10	17	24		7	14	21	28															
	やさしいヨーガ	横倉康子・阿部理庸子	13:30~14:45	5	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28															

夏期営業のためお休みです。



ピラティス教室9/23(火)は ↑
17:00~18:15へ変更となります。
お間違えのないようお願いします。

令和7年度 講座予定表 山形市馬見ヶ崎プール（10～3月）

2025年3月20日

プール教室(大人2200円、キッズ3300円 入場料別)			10月					11月					12月					1月					2月					3月					開催数									
水	シェイプアップ	飯野真夕	10:00~11:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17					7	14	21			4		18	25			4		11	18	25			33		
	アクアフィットネス	佐竹理香	13:30~14:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17					7	14	21			4		18	25			4		11	18	25			33		
	膝痛腰痛らくらく水中運動	武田美紀子	14:45~15:45	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17					7	14	21			4		18	25			4		11	18	25			33		
	小学生水泳教室(3・4年生)	齋藤香・太田香南子	17:00~18:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17					7	14	21			4		18	25			4		11	18	25			33		
	プールサイドヨガ	大城京子	18:30~19:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17					7	14	21			4		18	25			4		11	18	25			33		
木	腰痛・肩こり解消	飯野真夕	10:00~11:15		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33			
	レディース水泳	丸子敦子	13:15~14:30		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33			
	幼児遊泳教室(めだか組)	齋藤香・太田香南子	15:00~16:15		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33			
	小学生水泳教室(1・2年生)	齋藤香・太田香南子	16:30~17:45		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33			
	エクササイズ	飯野真夕	18:30~19:45		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33			
金	水泳教室	齋藤香・木村利恵子	10:00~11:15		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19					9	16	23			6	13	20	27			6	13		27			33				
	幼児遊泳教室(ひよこ組)	齋藤香・太田香南子	15:00~16:15		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19					9	16	23			6	13	20	27			6	13		27			33				
	小学生水泳教室(1・2年生)	齋藤香・太田香南子	16:30~17:45		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19					9	16	23			6	13	20	27			6	13		27			33				
土	ベビースイミングAチーム	高橋曜子・高橋喜久代	9:30~10:30																																							
	ベビースイミングBチーム	高橋曜子・高橋喜久代	9:30~10:30																																							#F

健康づくり教室(3300円)			10月					11月					12月					1月					2月					3月					計							
火	健康増進のための基礎Yoga	伊藤咲良	10:00~11:00		7		21	28		11	18		2	9	16	23					6	20			3	10	17			3	10	17	24	31			33			
	腰痛・膝痛改善ストレッチ&トレーニング	阿部知子	13:30~14:30		7		21	28		11	18		2	9	16	23					6	20			3	10	17			3	10	17	24	31			33			
	ピラティスA	小林恵理子	18:30~19:45		7		21	28		11	18		2	9	16	23					6	20			3	10	17			3	10	17	24	31			33			
水	健康太極拳 B	原田恵子・武山恵利子	10:00~11:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17					7	14	21			4		18	25			4		11	18	25			33
	はじめてのフラダンス	藤澤千秋	13:30~14:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17					7	14	21			4		18	25			4		11	18	25			33
	アフター6ボディメンテナンス	平松弘子	18:30~19:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26			3	10	17					7	14	21			4		18	25			4		11	18	25			33
木	バレトン	荒木友子	10:00~11:00	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33	
	産後ママの整うヨガ	大城京子	11:15~12:15		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33	
	ボディメイクピラティスストレッチ	小林恵理子	13:30~14:45		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33	
	ZUMBA®教室	片桐幸子	18:30~19:30		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18					8	15	22			5	12	19	26			5	12	19					33	
金	健康太極拳 A	原田恵子・武山恵利子	10:00~11:15		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19					9	16	23			6	13	20	27			6	13		27			33		
	様々な姿勢をつくるピラティス	阿部知子	13:30~14:30		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19					9	16	23			6	13	20	27			6	13		27			33		
	はじめてのキッズバレエ	東海林文乃	16:30~17:30		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19					9	16	23			6	13	20	27			6	13		27			33		
	ヨーガ	横倉康子	18:30~19:45		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19					9	16	23			6	13	20	27			6	13		27			33		
土	はじめてのバレトン	荒木友子	10:00~11:00	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20					10	17	24			7	14	21	28			7	14	28					33	
	リフレッシュヨガ	荒木友子	11:15~12:15	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20					10	17	24			7	14	21	28			7	14	28					33	
	やさしいヨーガ	横倉康子・阿部理庸子	13:30~14:45	4	11	18	25		1	8	15	22	6	13	20					10	17	24			7	14	21	28			7	14	21					33		