

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5日

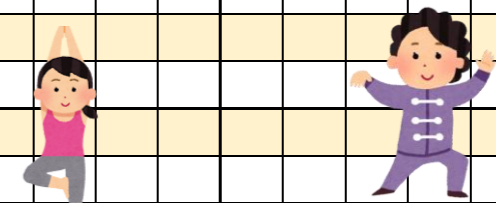
プール教室(大人2200円、キッズ3300円 入場料別)				4月				5月				6月				7月				8月				9月							
水	シェイプアップ	飯野真夕	10:00~11:15	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25															
	アクアフィットネス	佐竹理香	13:30~14:30	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25															
	膝痛腰痛らくらく水中運動	武田美紀子	14:45~15:45	9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25															
	キッズ 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	13:30~14:30	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26															
	キッズ 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															
	キッズ 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														
	キッズ 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														
	キッズ 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														

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	10:00~11:15	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	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	5	12	19	26															
	ZUMBA®教室	片桐幸子	18:30~19:30	10	17	24		1	8	15	22	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													
	尻トレsanaピラティス	sana	11:30~12:30	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5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								
	キッズ 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	13:30~14:30	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	8	15	22	5	12	19	26	5	12	19	33									
	キッズ 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									
	キッズ 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									
	キッズ 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									
	キッズ 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									



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	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									
	尻トレsanaピラティス	sana	11:30~12:30	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	21	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	21	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									

