

健康増進施設 R I Cアメリオ スケジュール表 (一般開放)

スタジオ定員

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)

3月7日 現在

曜日	時間	プログラム	講師	スタジオ	定員	受講料	3月				4月				5月				時間	曜日				
日	10:00	ハタヨガ	山下友梨子	C	25名	500円		3	10	17	24		7	14	・	28		5	12	19	26	10:00	日	
	10:00	アンチエイジングストレッチ (一般向)	藤本 隆志	A	15名~20名	500円		3	10	24	31		7	14	・	28		・	12	19	・	10:00		
月	18:30	自己整体ヨガ	石井 誠	A	25名	500円		4	・	18	・		8	・	22	・		・	13	・	27	18:30	月	
火	10:00~13:00	iウォーク						5	・	・	・		・	・	・	・		・	・	・	・	10:00~13:00	火	
	10:00	リズム体操	佐野 千富	C	30名	500円		5	・	19	・		2	・	・	23	30		7	・	21	・		10:00
	11:10	ヨガ50				500円																		
	13:30	ハタ・フロー ヨガ	山田 利枝	A	25名	500円		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		13:30
	14:45	シニアから始めるやさしいヨガ				500円																		
木	10:00	ベビーとママのフィットネス 3か月~7か月未満のベビー対象	赤松 麻希	A	10組~	500円		7	・	21	・		4	・	18	・		2	・	16	・	・	10:00	
	10:00	ベビーとママのフィットネス 8か月~2歳未満のベビー対象						・	14	・	28		・	11	・	25		・	9	・	・	30	10:00	
	11:30	すくすく2才・3才児とママのフィットネス					先着10組		7	・	・	・		・	・	18	・		・	・	16	・	・	11:30
	10:00	すこやか健脳体操	石井 誠	B	25名	500円		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	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		・	14	・	28		・	11	・	25		・	9	・	23	・	12:00	
	14:00	健美ヨガ	山田 利枝	C	25名	500円		・	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	14:00	
金	10:00~13:00	iウォーク						・	8	・	・	・		・	・	・	・		・	・	・	・	10:00~13:00	
	10:00	① ロコモ予防健康体操 (10:00~10:45)	呉 恵美	B	25名	500円		・	8	・	22	・		5	12	19	26		・	・	17	24	31	10:00
	11:00	② 脳トレ健康体操 (10:00~10:45)																						
	14:00	高齢者への健康体操の実施	国際大学・あんしんすこやかセンター共催					・	・	・	・		・	・	・	・		・	・	・	・	14:00		
	14:00	アメリオ保健室 (健康相談) フレールグループ		多目的		無料		・	8	・	・	・		・	12	・	・		・	9	・	・	14:00	
土	16:30	リズム体操	佐野 千富	A	25名	500円		・	・	・	23	・		・	13	・	・		・	11	・	・	16:30	土

※ 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。

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

※水曜日が祝日の場合は開館

開館時間 10:00~20:00 定休日: 水曜日



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)

スタジオ定員

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)

3月7日 現在

曜日	時間	プログラム	講師	スタジオ	定員	受講料	3月					4月					5月					時間	曜日	
							3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			18
日	14:00	ハラウ フラ オ マカナニ	和佐 尚代	A	25名	月謝	3	•	17	•	31	•	•	14	21	28	•	•	19	26	14:00	日		
月	10:10 ~11:30	モーニングヨガ しっかり動ける80分レッスンです	村上 かおり	A	25名	1500円	•	•	18	25	1	8	15	22	29	•	•	6	13	20	27	10:10	月	
	16:00	M&M'sバレエ (プレ16時～・キッズ17時～) 講師 連絡先 chocolate-parfait.0509@docomo.ne.jp	村主 麻里	A	25名	月謝	4	11	18	25	1	8	15	22	•	•	•	13	20	27	16:00 18:00			
	16:00~ 18:00	ロゴスダンス 16:00~18:00 18:00~20:00	田島惣一郎	C	30名	月謝	•	•	•	•	•	•	8	15	22	29	•	•	13	20	27	16:00~ 18:00		
火	10:00 12:00	カントリーラインダンス	染谷真沙美	C	25名	月謝	5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	14:00 16:00	火		
	14:00 16:00	CHEZA 英語スポーツ教室	半井 真明	B	25名	月謝	5	12	19	26	2	9	16	23	•	•	•	7	14	21	28		14:00 16:00	
	16:00	カポエラ 子どもクラス	前隅真知子	A	25名	月謝	5	12	19	26	2	9	16	23	•	•	•	7	14	21	28		16:00	
	16:00~ 18:00	ロゴスダンス 16:00~18:00 18:00~20:00	田島惣一郎	A	25名	月謝	5	12	•	26	•	9	16	23	30	•	•	7	14	21	28		16:00~ 18:00	
	18:00	C L スタジオ		A	25名	月謝	5	•	19	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		18:00	
木	10:00 ~14:00	カントリーラインダンス		C	30名	月謝							18									10:00 ~14:00	木	
	16:00	M&M'sバレエ (プレ16時～・キッズ17時～)	村主 麻里	A	25名	月謝	7	14	21	28	4	11	18	25		•	•	9	16	23	30	16:00 18:00		
	18:00	M&M'sバレエ (キッズ・ジュニア18時半～)					7	14	21	•	4	11	18	25		2	9	16	23	30	16:00 18:00			
	16:00 18:00	ルルベ♪ランドバレエ	奥 美 紀	C	30名	月謝	7	14	21	•	4	11	18	25		•	•	•	•	•	•	16:00 18:00		
金	10:00	太極拳	渡辺 千明	A	25名	月謝	1	8	15	22	29	5	12	19	26		•	•	10	17	24	31	10:00	金
	16:00 18:00	ロゴスダンス 16:00~18:00 18:00~20:00	田島惣一郎	A + C	25名	月謝	1	8	15	•	29	5	12	19	26		•	•	10	17	24	31	16:00 18:00	
	18:00	空手教室		B	25名	月謝	1	8	15	22	29	5	12	19	26		•	•	•	•	•	•	16:00	
土	10:00	オリオリ フラダンス	高木 恵子	A	25名	月謝	2	9	16	23	30	6	13	20	27		•	•	11	18	25		10:00	土
		からだ遊び	藤本 隆志	B	25名	月謝	2	9	16	23	30	6	13	•	27		4	11	18					
		ダンススタジオ CANDE	古本 徹	C	30名	月謝	2	9	16	23	•	6	13	20	27		4	11	18	25				
	12:00	M&M'sバレエ (大人) 体験レッスン	村主 麻里	C	30名	1500円/1回 月謝	2	9	16	23	30	6	13	20	27		•	•	11	18	25		12:00 14:00	
	14:00	M&M'sバレエ (Va)					2	9	16	23	•	6	13	20	27		•	•	•	•	•	•	12:00 14:00	
	12:00	大人から始めるストリートダンス 初心者対象	はるお	A	30名	体験¥1100 月謝	2	9	16	23	•	6	13	20	27		4	11	18	25			12:00 13:00	
	13:00	キッズストリートダンス 幼児～小学1～2年					2	9	16	23	•	6	13	20	27		4	11	18	25			14:00 15:00	
	14:00	キッズストリートダンス ビギナー・ベーシック①					2	9	16	23	•	6	13	20	27		4	11	18	25			14:00 15:00	
15:00	キッズストリートダンス ビギナー・ベーシック②	2					9	16	23	•	6	13	20	27		4	11	18	25			14:00 16:00		
14:00 16:00	CHEZA 英語スポーツ教室	半井 真明	B	25名	月謝	2	9	16	23	30	6	13	20	27		•	•	11	18	25				

※ 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等は、各プログラム紹介紙の参照か、ご見学あるいは体験して下さい。

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



