

2021年11月度 秋葉区総合体育館プログラム スケジュール表

【プログラム定員】 25名(優先含)※ボディパンプは20名
※新型コロナウイルスの感染状況により、急遽定員を変更する場合がございます。

月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15-9:55 復活!!リニューアル 肩こり・腰痛体操 😊		《第3木曜 武道館》 9:15-10:00※60歳以上無料予約制 あたまからだいきいき体操		【安心マーク】😊 ご参加が初めての方・ 久しぶりの方・低体力者の方 でも安心してお楽しみ いただけます。	★プログラム予約方法★ 参加希望プログラムの一週間前 午前10時からご予約を承ります。 例)11月14日(土)のプログラム 参加希望の場合 ↳11月7日(土)午前10時～ 電話予約 例)11月22日(月)のプログラム 参加希望の場合 ↳11月16日(火)午前10時～ 電話予約
10:00	10:00-10:45 😊 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	10:00-10:45 😊 ストレッチ&コアトレーニング ＜宮崎 寛美＞	10:00-10:45 😊 かんたんステップ ＜宮崎 寛美＞	10:00-10:45 😊 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞		
11:00	11:15-12:00 😊 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	11:45-12:30 ボディパンプ45 ＜佐藤 亜希＞	11:15-11:45 NEW コアクロス【350円】😊 ＜宮崎 寛美＞	11:15-12:00 😊 リラックス・ストレッチ&ヨガ ＜中俣 美陽＞	11:00-11:45 ボディジャム45 ＜小林 由佳＞	
12:00			13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 ＜西田 美千代＞		12:30-13:15 😊 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	
13:00		13:00-13:45 😊 はつらつ健康体操 ＜阿部 幸子＞			14:00-14:45 ボディパンプ45 ＜佐藤 亜希＞	
14:00					15:30-16:15 ボディコンバット45 ＜佐藤 亜希＞	
15:00						
16:00						
17:00	17:15-18:05 キッズダンス(3～7歳) 【コース型教室】	17:00-17:50 キッズバレエ(3～7歳) 【コース型教室】			17:30-18:30 児童体操教室 【月謝制】 《武道館》	
18:00	18:15-19:15 ジュニアダンス(8～12歳) 【コース型教室】	17:50-18:50 ジュニアバレエ(8～12歳) 【コース型教室】				
19:00		18:45-19:30 週替わりプログラム ＜佐藤 亜希＞	19:10-20:40 楽しくフラダンス 【コース型教室】 ＜高橋 良子＞	18:45-19:30 ボディパンプ45 ＜佐藤 亜希＞	19:30-20:15 ボディコンバット45 ＜佐藤 亜希＞	
20:00	20:00-20:45 😊 ボディバランス45 ＜片山 智子＞	20:00-20:45 ボディジャム45 ＜小林 由佳＞	20:00-20:45 😊 ボディバランス45 ＜片山 智子＞			
21:00						

週替わりプログラム内容
11/2 ボディコンバット45
9 ボディパンプ45
16 ボディコンバット45
23 ※祝日プログラム予定
30 ボディパンプ45

11/2(火)
ボディジャム45
休講

★プログラム参加方法★
希望プログラムの開始時間前に来館し、参加費を支払い、整理券をもらいます。
整理券をインストラクターに渡し入場となります。
参加費： 550円(税込)、350円(税込)
※コース型は別途申込み

☆優先入場方法☆
目的のプログラムに優先して入場できる方法。
対象：全スタジオプログラム
料金：100円(税込)
定員：各プログラム5名
※詳しくはスタッフにお問い合わせください。

【プログラムへご参加される皆様へ】 新型コロナウイルス拡大防止対策として ①可能な限りのマスクの装着 ②備品(ストレッチマット等)の除菌のご協力をお願い致します。
皆様の安全確保のため、ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。