

2019.1~3月度 秋葉区総合体育館 プログラムスケジュール表

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間	
9:00			卓球教室はアリーナにて開催!!				卓球個人開放【6台】	9:00	
9:15		腰痛・肩こり緩和体操 片山 智子 9:20-10:05	初中級クラス=09:30-11:00					9:15	
9:30			中上級クラス=11:15-12:45					9:30	
9:45			トップクラス=13:15-14:45					9:45	
10:00	はつらつエアロ 西田 美千代 10:00-10:45	【おとなの習い事企画】 初めてのフラ 吉川 コース型 計15回 10,200円 10:15-11:15	ボディバランス45 片山 智子 10:00-10:45	はじめてエアロ 宮崎 寛美 10:00-10:45	足腰健康体操 小松 舞子 10:00-10:45	NEW ボディバランス45 小林 和彦 9:30-10:15		10:00	
10:15								10:15	
10:30						エクストリーム55 (45分) 小林 和彦 10:30-11:15		10:30	
10:45								10:45	
11:00	やさしいヨガ 西田 美千代 11:00-12:00	ボディパンプ45 田村 未佳 11:30-12:15	バレエ&ストレッチ	かんたんステップ 宮崎 寛美 11:00-11:45	ボディパンプ45 田村 未佳 11:00-11:45			11:00	
11:15								11:15	
11:30			阿部 留美子 11:00-12:00			ボディジャム45 小林 和彦 11:30-12:15		11:30	
11:45								11:45	
12:00								12:00	
12:15	簡単サーキット&ストレッチ 遠藤 さつき 12:15-13:00	ボディコンバット45 小林 和彦 12:30-13:15	踏み台&ストレッチ体操 宮崎 寛美 12:15-13:00	ソフトエアロ 遠藤 さつき 12:00-12:45	ボディジャム45 小林 和彦 12:00-12:45			12:15	
12:30							やさしいヨガ 西田 美千代 12:30-13:30	12:30	
12:45							12:45		
13:00							13:00		
13:15			はつらつ健康体操 阿部 幸子 13:15-14:00		はつらつ健康体操 宮崎 寛美 13:00-13:45		13:15		
13:30				【おとなの習い事企画】 ヨガ 西田 美千代 コース型 計15回 10,350円 13:30-14:45			13:30		
13:45								13:45	
14:00							14:00		
14:15							14:15		
14:30	<p>【祝日プログラム】 1月14日(月)・2月11日(月)・3月21日(木) 決まり次第、掲示いたします。</p> <p>【定期休館】 1月21日(月)・2月18日(月)・3月18日(月)</p> <p>【年末年始】 12月30日(日)~1月2日(水)</p> <p>【休講】 2月 9日(土) アルビBBラビッツ公式試合のため。</p> <p>アリーナの各種大会により変更になる場合がございます。</p>						14:30		
14:45								14:45	
15:00									15:00
15:15									15:15
15:30									15:30
15:45									15:45
16:00	<p>優先 優先入場枠レッスン。1レッスン5名まで。料金100円(税込)</p> <p>目的のクラスに優先入場できるクラス。</p> <p>当日、入金のために早く来館することなく優先で入場いただけます。</p> <p>遠方の方や都合等で当日入金が遅くても優先で入場いただけます。</p>						16:00		
16:15							16:15		
16:30							16:30		
16:45							16:45		
17:00	キッズ ダンススクール 【3歳~7歳クラス】 17:00-17:50 コース型料金制	キッズバレエスクール 【3歳~7歳クラス】 17:00-17:50 コース型料金制	キッズバレエスクール 【3歳~7歳クラス】 17:00-17:50 コース型料金制	児童体育教室 小学生対象(武道館で実施) 月謝制 17:30~18:30			卓球個人開放【6台】	17:00	
17:15									
17:30							17:30		
17:45							17:45		
18:00	ジュニアダンススクール 【8歳~12歳クラス】 17:50-18:50 コース型料金制	ジュニアバレエスクール 【8歳~12歳クラス】 17:50-18:50 コース型料金制	ジュニアバレエスクール 【8歳~12歳クラス】 17:50-18:50 コース型料金制				18:00		
18:15								18:15	
18:30							18:30		
18:45							18:45		
19:00							19:00		
19:15	ボディパンプ *TB 小林 和彦 19:10-19:55	ボディバランス45 小林 和彦 19:10-19:55	【おとなの習い事企画】 楽しくフラダンス 高橋 コース型 計15回 13,500円 19:10-20:40	ボディパンプ45 小林 和彦 19:10-19:55	ボディコンバット45 小林 和彦 19:10-19:55	ボディパンプ45 小林 和彦 19:10-19:55	ワンコインプログラム 参加方法 参加希望のレッスンの開始時間前に 来館し、参加費を支払だけでOK! 参加費:500円(税込) コース型は別途申込が必要。	19:15	
19:30									
19:45								19:45	
20:00								20:00	
20:15	ボディアタック45 小林 和彦 20:05-20:50	ボディコンバット45 小林 和彦 20:05-20:50		ボディパンプ45 小林 和彦 19:10-19:55	ボディジャム45 小林 和彦 20:05-20:50	ボディコンバット45 小林 和彦 20:05-20:50		20:15	
20:30									
20:45							20:45		
21:00							21:00		

*プログラム及び担当は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

秋葉区総合体育館

TEL (0250) 25-2400