

2019.10～12月度 秋葉区総合体育館 プログラムスケジュール表

	月曜日 多目的ルーム	火曜日 多目的ルーム	水曜日 多目的ルーム	木曜日 多目的ルーム	金曜日 多目的ルーム	土曜日 多目的ルーム	日曜日 多目的ルーム	
9:00			大人卓球教室はアリーナ開催 期間・料金は募集期間により変更 初中級：09:30～11:00 中上級：11:15～12:45 トップ：13:15～14:45				卓球個人開放6台	9:00
30		優先 肩こり・腰痛緩和体操 😊 9:20-10:05 片山 智子				優先 ボディバランス45 9:30-10:15 小林 和彦		30
10:00	優先 はつらつエアロ 10:00-10:45 西田 美千代	【コース型教室】はじめてのフラ 10:15-11:15 吉川 久美子 回数・料金は募集期間により変更有	優先 ボディバランス45 10:00-10:45 片山 智子	優先 かんたんステップ 10:00-10:45 宮崎 寛美	優先 はつらつヨガ (BOWSPRING含む) 10:00-10:45 小松 舞子	優先 エクストリーム55 (45分) 10:30-11:15 小林 和彦		10:00
30								30
11:00	優先 やさしいヨガ 😊 11:00-12:00 西田 美千代	優先 ボディパンプ45 11:30-12:15 田村 未佳	優先 シェイプエアロ 11:00-11:45 宮崎 寛美	優先 ボディパンプ45 *TB 11:00-11:45 小林 和彦	優先 はじめてエアロ 😊 11:00-11:45 遠藤 さつき	優先 ボディジャム45 11:30-12:15 小林 和彦		11:00
30								30
12:00	優先 簡単サーキット&ストレッチ 12:15-13:00 遠藤 さつき	優先 ボディコンバット45 12:30-13:15 小林 和彦	優先 踏み台&ストレッチ体操 😊 12:00-12:45 宮崎 寛美	優先 ボディコンバット45 12:00-12:45 小林 和彦	優先 ボディジャム45 12:00-12:45 小林 和彦	優先 やさしいヨガ 😊 12:30-13:30 西田 美千代		12:00
30								30
13:00			優先 はつらつ健康体操 😊 13:00-13:45 阿部 幸子		優先 ZUMBA 13:00-13:45 安藤 桃子			13:00
30								30
14:00	【祝日プログラム】 10月14日 (月)・10月22日 (火)・11月4日 (月)・11月23日 (土) 【定 期 休 館】 10月21日 (月)・11月18日 (月)・12月16日 (月) 【合同 イベント】 11月2日 (土) 詳細は別紙参照。 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) 目的のクラスに優先的に入場できるクラス。当日、入金のために早く来館することなく、 また、遠方の方や都合で入金が遅くても優先入場できます。詳しくはスタッフまで。			【コース型教室】 ヨガ 13:30-14:45 西田 美千代 回数・料金は募集期間により変更有		卓球個人開放6台		14:00
30						30		
15:00						15:00		
30						30		
16:00						16:00		
30						30		
17:00	回数・料金は募集期間により変更になります。 第一期 4月～7月 第二期 8月～11月 第三期 12月～3月 【コース型教室】 キッズダンス 17:30-18:20 対象：3歳～7歳		【コース型教室】 キッズバレエ 17:00-17:50 対象：3歳～7歳	回数・料金は募集期間により変更になります。 第一期 4月～7月 第二期 8月～11月 第三期 12月～3月	児童体育教室 小学生対象 17:30-18:30 月謝制 (武道館で実施)	①14:00～16:00 ②16:00～18:00	①09:00～11:00 ②11:00～13:00 ③13:00～15:00 ④15:00～17:00 ⑤17:00～19:00	17:00
30	【コース型教室】 ジュニアダンス 18:20-19:20 対象：8歳～12歳		【コース型教室】 ジュニアバレエ 17:50-18:50 対象：8歳～12歳				30	
18:00		優先 ボディパンプ45 *TB 19:10-19:55 小林 和彦	【コース型教室】 楽しくフラダンス 19:10-20:40 高橋 良子 回数・料金は募集期間により変更有	優先 ボディパンプ45 19:10-19:55 田村 未佳	優先 ボディコンバット45 19:10-19:55 小林 和彦		18:00	
30	コアカロス 【250円】 19:30-20:00 小林 和彦 😊						30	
19:00	優先 ボディアタック45 20:05-20:50 小林 和彦	優先 ボディコンバット45 20:05-20:50 小林 和彦		優先 ボディバランス45 20:05-20:50 片山 智子	優先 ボディジャム45 20:05-20:50 小林 和彦	優先 ボディコンバット45 20:05-20:50 小林 和彦	😊【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。 ワンコインプログラム参加方法 希望レッスンの開始時間前に来館。 参加費を支払い、整理券をもらう。 整理券をインストラクターに渡す。 参加費：500円 (税込) コアカロスのみ250円 (税込) *コース型は別途申込み	19:00
30								30
20:00								20:00
30								30
21:00								21:00

*プログラム及び担当者は変更となる場合がございます。

秋葉区総合体育館

TEL0250 - 25 - 2400