2020.1~3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 初級：09:30~11:00 中級：11:15~12:45 上級：13:15~14:45				
9:30		肩こり・腰痛緩和体操 9:20-10:05 片山 智子			変更 ボディバランス45 ☺ 9:30-10:15 小林 和彦	ボディバランス45 ☺ 9:30-10:15 小林 和彦	
10:00	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	ボディバランス45 ☺ 10:00-10:45 片山 智子	かんたんステップ 10:00-10:45 宮崎 寛美	時間変更 はじめてエアロ ☺ 10:30-11:15 遠藤 さつき	エクストリーム55 (45分) 10:30-11:15 小林 和彦	
11:00	やさしいヨガ ☺ 11:00-12:00 西田 美千代	変更 はじめてエアロ ☺ 11:00-11:45 宮崎 寛美	変更 ボディパンプ45 *TB 11:00-11:45 小林 和彦		時間変更 ボディジャム45 11:30-12:15 小林 和彦	ボディジャム45 11:30-12:15 小林 和彦	
12:00	簡単サーキット&ストレッチ 12:15-13:00 遠藤 さつき	ボディパンプ45 11:30-12:15 田村 未佳	踏み台&ストレッチ体操 ☺ 12:00-12:45 宮崎 寛美	ボディコンバット45 12:00-12:45 小林 和彦	NEW バレトン ☺ 12:30-13:15 安藤 桃子	やさしいヨガ ☺ 12:30-13:30 西田 美千代	
13:00		ボディコンバット45 12:30-13:15 小林 和彦	はつらつ健康体操 ☺ 13:00-13:45 阿部 幸子	【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			
14:00	【祝日プログラム】 1月13日(月)・2月11日(火)・3月20日(金) 【特別プログラム】 1月3日(金)・1月19日(日) 【定期休館】 1月20日(月)・2月17日(月)・3月16日(月)						
15:00	優先入場 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。 対象：全ワンコインレッスン（コアクロス除く） 料金：100円（税込） 定員：5名（各レッスン）						
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		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				
17:30	【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		児童体育教室 小学生対象 17:30-18:30		
18:00	【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		月謝制（武道館で実施）		
19:00	コアクロス 【250円】 19:30-20:00 小林 和彦 ☺	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	ボディパンプ45 19:10-19:55 田村 未佳	ボディコンバット45 19:10-19:55 小林 和彦	ボディパンプ45 19:10-19:55 小林 和彦	
20:00	ボディアタック45 20:05-20:50 小林 和彦	ボディコンバット45 20:05-20:50 小林 和彦		ボディバランス45 ☺ 20:05-20:50 片山 智子	ボディジャム45 20:05-20:50 小林 和彦	ボディコンバット45 20:05-20:50 小林 和彦	
21:00							

卓球個人開放6台

- ①09:00~11:00
- ②11:00~13:00
- ③13:00~15:00
- ④15:00~17:00
- ⑤17:00~19:00

卓球個人開放6台

- ①14:00~16:00
- ②16:00~18:00

☺【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到来館。
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）
コアクロスのみ250円（税込）

*コース型は別途申込み

*プログラム及び担当者は変更となる場合がございます。