

# 2020年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					
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			
10:30					はじめてエアロ 😊 10:30-11:15 遠藤 さつき	ボディバランス 😊 10:30-11:30 伊藤 裕佳	
11:00	やさしいヨガ 😊 11:00-12:00 西田 美千代		はじめてエアロ 😊 11:00-11:45 宮崎 寛美	ボディパンプ45 11:00-11:45 伊藤 裕佳			
11:30		ボディパンプ45 11:30-12:15 田村 未佳					
12:00	簡単サーキット&ストレッチ 12:15-13:00 遠藤 さつき		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 伊藤 裕佳			
12:30			はつらつ健康体操 😊 13:00-13:45 阿部 幸子		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							
13:30							
14:00				【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			
14:30							
15:00	【祝日プログラム】3月20日(金) 【定期休館】3月16日(月)						
15:30	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。						
16:00	対象：全ワンコインレッスン 料金：100円(税込)						
16:30							
17:00							
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 月謝制(武道館で実施)		
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				
18:30							
19:00		ボディパンプ45 19:10-19:55 伊藤 裕佳	【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 伊藤 裕佳	ボディパンプ45 19:10-19:55 伊藤 裕佳	
19:30							
20:00	ボディバランス 😊 19:50-20:50 伊藤 裕佳	ボディコンバット45 20:05-20:50 伊藤 裕佳		ボディバランス45 😊 20:05-20:50 片山 智子	メガダンス 20:05-20:50 伊藤 裕佳	ボディコンバット45 20:05-20:50 伊藤 裕佳	
20:30							
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

😊【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。