

2021年8月度 秋葉区総合体育館 プログラムスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
9:00	【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。		※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 でも安心して楽しみ いただけます。
10:00	10:00-10:45 はじめてエアロ <遠藤 さつき>	10:15-11:15 はじめてのフラダンス 【コース型教室】 <吉川 久美子>	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 リラックスヨガ <昆虫 明佳>	
11:00	11:15-12:00 やさしいヨガ <西田 美千代>	11:45-12:30 変更 ボディパンプ45 <佐藤 亜希>		11:15-11:45 はじめてエアロ[350円] <遠藤 さつき>	11:00-11:45 ボディジャム45 <小林 由佳>	
12:00			13:00-13:45 はつらつ健康体操 <阿部 幸子>	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	8/24(火)~28日(土)はイベントプログラムを実施!! イベント内容は、裏面をご確認ください。					
14:00						
15:00					15:30-16:15 ボディコンバット45 <佐藤 亜希>	
16:00						
17:00	週替わりプログラム内容 8/3 ボディパンプ45 24 ボディコンバット45 31 ボディパンプ45	17:00-17:50 キッズバレエ(3~7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】		17:30-18:30 児童体操教室 【月謝制】 <<武道館>>	★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:350円(税込)、550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。	
18:00	17:30-18:20 キッズダンス(3~7歳) 【コース型教室】 18:20-19:20 ジュニアダンス(8~12歳) 【コース型教室】	18:45-19:30 週替わりプログラム <佐藤 亜希>	18:45-19:30 変更 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>		
19:00			19:10-20:40 楽しくフラダンス 【コース型教室】 <高橋 良子>	20:00-20:45 ボディバランス45 <片山 智子>		
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						

【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ひいたします。

2021年8月度 秋葉区総合体育館プログラムスケジュール表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
終日プログラム ありません	通常通り。裏面をご確認ください。					
8	9	10	11	12	13	14
8/7(土)~12(木) 全国高等学校総合体育大会バスケットボール競技開催のため全館貸切となります。館内には入れません。					通常通り。 裏面をご確認ください。	通常通り。 裏面をご確認ください。
15	16	17	18	19	20	21
全日本教職員バドミントン 競技大会準備日	8/16(月)~18(水) 全日本教職員バドミントン競技大会開催のため全館貸切となります。館内には入れません。			〈プログラム変更〉 18:45-19:30 ボディパンプ45 (佐藤 亜希) 20:00-20:45 ボディバランス45 (片山 智子)	通常通り。 裏面をご確認ください。	通常通り。 裏面をご確認ください。
22	23	24	25	26	27	28
終日プログラム ありません	休館日	☆☆8/24(火)~28(土)はイベントweek☆☆				
10:15-11:15 はじめてのフラダンス (スクール) 11:45-12:30 はじめてのボディパンプ45 (佐藤 亜希) 18:45-19:30 ボディコンバット45 (佐藤 亜希) 20:00-20:45 ボディジャム45 (小林 由佳)		10:00-10:45 はじめてのコアトレーニング (宮崎 寛美) 11:15-12:00 はじめてのボディバランス45 (片山 智子) 13:00-13:45 はじめてのバランスボール (阿部 幸子) 17:00-17:50/17:50-18:50 キッズ・ジュニアバレエ (スクール) 19:10-20:40 楽しくフラダンス (スクール)	10:00-10:45 かんたんステップ (宮崎 寛美) 13:30-14:45 ヨガ (スクール) 18:45-19:30 ボディパンプ45 (佐藤 亜希) 20:00-20:45 ボディバランス45 (片山 智子)	10:00-10:45 不調改善ヨガ (昆金 明佳) 11:15-11:45 はじめてステップ ※350円(遠藤 さつき) 17:30-18:30 児童体操教室 (スクール) 19:30-20:15 ボディコンバット45 (佐藤 亜希)	11:00-12:00 ボディジャム (小林 由佳) 12:30-13:30 やさしいヨガ (西田 美千代) 14:00-15:00 ボディパンプ (佐藤 亜希) 15:30-16:30 ボディコンバット (佐藤 亜希) ※全プログラム料金 ¥ 600(税込)	
29	30	31	 8/24(火)~28(土)のスタジオプログラムは イベント週間!! ご参加お待ちしております。			
終日プログラム ありません	通常通り。 裏面をご確認ください。	通常通り。 裏面をご確認ください。				

【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。

★プログラム参加方法★
 希望プログラムの開始時間前到来館し、
 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:350円(税込)、550円(税込)、600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いたします。