

2020年10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				≪第3木曜 武道館≫ 9:15-10:00 あたまからだいきいき体操		【プログラム定員】 20名(優先含) ※ボディパンプは15名		
10:00	10:00-10:30 はじめてエアロ [300円] ＜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 はつらつ健康体操	10:00-10:45 リラックスヨガ			
11:00								
12:00	11:15-12:00 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	11:45-12:15 ボディパンプ45 ＜田村 未佳＞						
13:00	★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:300円(税込)、500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:全ワンコインプログラム 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。			13:00-13:45 はつらつ健康体操 ＜阿部 幸子＞	13:00-13:45 バレトン ＜安藤 桃子＞	12:30-13:15 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞		
14:00					13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 ＜西田 美千代＞		14:00-14:45 ボディパンプ45 ＜伊藤 裕佳＞	
15:00								
16:00								15:45-16:30 ボディコンバット45 ＜伊藤 裕佳＞
17:00			17:00-17:50 キッズバレエ(3～7歳) 【コース型教室】					
18:00	17:30-18:20 キッズダンス(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≫			
19:00	18:20-19:20 ジュニアダンス(8～12歳) 【コース型教室】	19:00-19:30 ダンスエクササイズ [300円] ＜小林 由佳＞	19:10-20:40 楽しくフラダンス 【コース型教室】 ＜高橋 良子＞	19:00-19:30 ボディパンプ30 [300円] ＜田村 未佳＞	19:30-20:15 メガダンス45 ＜伊藤 裕佳＞	【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。		
20:00	20:00-20:45 ボディバランス45 ＜片山 智子＞	20:00-20:30 ボディパンプ30 [300円] ＜伊藤 裕佳＞		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(ボディパンプ備品・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、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。