

2020年12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
			<<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
10:00-10:30 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 かんたんステップ <宮崎 寛美>	10:00-10:45 リラックスヨガ <昆金 明佳>	10:30-11:15 ボディジャム45 <小林 由佳>	
11:15-12:00 やさしいヨガ <西田 美千代>	11:45-12:30 ボディパンプ45 <田村 未佳>			11:15-11:45 はじめてエアロ [300円] <遠藤 さつき>		😊【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。
		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>	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>	
					14:00-14:45 ボディパンプ45 <伊藤 裕佳>	
	火曜日19:00-19:30 週替わりプログラム内容 12/1 ボディコンバット30 8 ボディパンプ30 15 ボディコンバット30 22 ボディパンプ30	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>>	15:30-16:15 ボディコンバット45 <伊藤 裕佳>	★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。
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】	19:00-19:30 週替わりプログラム [300円] <伊藤 裕佳>	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 ボディコンバット45 <伊藤 裕佳>		
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>			

【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、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

