

2020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			<<第3木曜 武道館>> 9:15-10:00 あたまからだいいき体操			
10:00-10:45	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>	10:30-11:15 ストレッチ&コアトレーニング <宮崎 寛美>	10:30-11:15 はつらつ健康体操 <宮崎 寛美>	10:30-11:15 リラックスヨガ <昆金 明佳>		【ワンコインプログラム定員】 15名(優先含)
11:00	11:15-12:00 やさしいヨガ <西田 美千代>	11:45-12:30 ボディバランス45 <片山 智子>	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>
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00		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>>	15:00-15:45 ボディパンプ45 <伊藤 裕佳>
18:00	17:30-18:20 キッズダンス(3~7歳) 【コース型教室】					
19:00	18:20-19:20 ジュニアダンス(8~12歳) 【コース型教室】	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 [250円] <田村 未佳>	19:30-20:15 ボディバランス45 <伊藤 裕佳>	19:00-19:45 ストレッチ&お尻トレーニング <伊藤 裕佳>	
20:00	19:30-20:15 自重トレーニング <藤本 瑞樹>		20:00-20:45 ボディバランス45 <片山 智子>			
21:00						


【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:500円(税込)
 ※1週間前からのご予約に変更いたしました。
 ※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。

【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。