

2018.10~12月度 秋葉区総合体育館 プログラムスケジュール表

2018年9月13日

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00			卓球教室はアリーナにて開催!!				卓球個人開放【6台】	9:00
9:15		腰痛・肩こり緩和体操 片山 智子 9:20-10:05	初中級クラス=09:30-11:00					9:15
9:30			中上級クラス=11:15-12:45					9:30
9:45			トップクラス=13:15-14:45					9:45
10:00	はつらつエアロ 西田 美千代 10:00-10:45	【おとなの習い事企画】 初めてのフラ 吉川 コース型 計13回 8,840円 10:15-11:15	ボディバランス45 片山 智子 10:00-10:45	はじめてエアロ 宮崎 寛美 10:00-10:45	足腰健康体操 小松 舞子 10:00-10:45			10:00
10:15						エクストリーム55 小林 和彦 10:30-11:15		10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00	やさしいヨガ 西田 美千代 11:00-12:00	ボディパンプ45 田村 未佳 11:30-12:15	バレエ&ストレッチ	かんたんステップ 宮崎 寛美 11:00-11:45	ボディパンプ45 田村 未佳 11:00-11:45			11:00
11:15								11:15
11:30			阿部 留美子 11:00-12:00			ボディジャム45 小林 和彦 11:30-12:15		11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15	簡単サーキット&ストレッチ 遠藤さつき 12:15-13:00	ボディコンバット45 小林 和彦 12:30-13:15	踏み台&ストレッチ体操 宮崎 寛美 12:15-13:00	ソフトエアロ 遠藤さつき 12:00-12:45	ボディジャム45 小林 和彦 12:00-12:45			12:15
12:30							やさしいヨガ 西田 美千代 12:30-13:30	12:30
12:45							12:45	
13:00							13:00	
13:15			はつらつ健康体操 阿部 幸子 13:15-14:00				13:15	
13:30							13:30	
13:45							13:45	
14:00							14:00	
14:15							14:15	
14:30							14:30	
14:45							14:45	
15:00							15:00	
15:15							15:15	
15:30							15:30	
15:45							15:45	
16:00							16:00	
16:15							16:15	
16:30							16:30	
16:45							16:45	
17:00							17:00	
17:15							17:15	
17:30							17:30	
17:45							17:45	
18:00							18:00	
18:15							18:15	
18:30							18:30	
18:45							18:45	
19:00							19:00	
19:15	ボディパンプ45*TB 小林 和彦 19:10-19:55	ヨガ 西田 美千代 19:10-19:55	【おとなの習い事企画】 楽しくフラダンス 高橋 コース型 計15回 13,500円 19:10-20:40	ボディパンプ45 小林 和彦 19:10-19:55	ボディコンバット45 小林 和彦 19:10-19:55	ボディパンプ45 小林 和彦 19:10-19:55	卓球個人開放【6台】 卓球個人開放【6台】 時間変更 ①14:00-16:00 ②16:00-18:00 1コマ 2時間 お一人様 一般250円 小中100円 65歳以上100円 定期券・回数券 利用可	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30	ボディアタック45 小林 和彦 20:05-20:50	ボディコンバット45 小林 和彦 20:05-20:50		ボディバランス45 片山 智子 20:05-20:50	ボディジャム45 小林 和彦 20:05-20:50	ボディコンバット45 小林 和彦 20:05-20:50	ワンコインプログラム 参加方法 参加希望のレッスンの開始時間前に 来館し、参加費を支払だけでOK! 参加費:500円(税込) コース型は別途申込が必要。	20:30
20:45							20:45	
21:00							21:00	

*プログラム及び担当は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

秋葉区総合体育館

TEL (0250) 25-2400