

2019.1~3月度 秋葉区総合体育館 プログラムスケジュール表

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	【おとなの習い事企画】 初めてのフラ 吉川 コース型 計15回 10,200円	ボディバランス45 片山 智子	はじめてエアロ 宮崎 寛美	足腰健康体操 小松 舞子	NEW ボディバランス45 小林 和彦 9:30-10:15			10:00
10:15	10:00-10:45		10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45			10:15
10:30						エクストリーム55 (45分) 小林 和彦			10:30
10:45		10:15-11:15				10:30-11:15			10:45
11:00	やさしいヨガ 西田 美千代		バレエ&ストレッチ	かんたんステップ 宮崎 寛美	ボディパンプ45 田村 未佳				11:00
11:15				11:00-11:45	11:00-11:45				11:15
11:30	11:00-12:00	ボディパンプ45 田村 未佳	阿部 留美子			ボディジャム45 小林 和彦			11:30
11:45		11:30-12:15	11:00-12:00			11:30-12:15			11:45
12:00									12:00
12:15	簡単サーキット&ストレッチ		踏み台&ストレッチ体操	ソフトエアロ 遠藤さつき	ボディジャム45 小林 和彦				12:15
12:30	遠藤 さつき	ボディコンバット45 小林 和彦	宮崎 寛美	12:00-12:45	12:00-12:45			12:30	
12:45	12:15-13:00	12:30-13:15	12:15-13:00			やさしいヨガ 西田 美千代		12:45	
13:00					はつらつ健康体操 宮崎 寛美	12:30-13:30		13:00	
13:15			はつらつ健康体操 阿部 幸子		13:00-13:45			13:15	
13:30			13:15-14:00	【おとなの習い事企画】 ヨガ 西田 美千代				13:30	
13:45				コース型 計15回 10,350円				13:45	
14:00				13:30-14:45				14:00	
14:15						卓球個人開放【6台】	①09:00-11:00	14:15	
14:30	【祝日プログラム】 1月14日(月)・2月11日(月)・3月21日(木)							14:30	
14:45	【定期休館】 1月21日(月)・2月18日(月)・3月18日(月)							14:45	
15:00	【年末年始】 12月30日(日)~1月2日(水)							15:00	
15:15	【休講】 2月 9日(土) アルビBBラビッツ公式試合のため。							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	キッズ ダンススクール		キッズバレエスクール					17:00	
17:15	【3歳~7歳クラス】		【3歳~7歳クラス】					17:15	
17:30	17:00-17:50 コース型料金制		17:00-17:50 コース型料金制					17:30	
17:45								17:45	
18:00	ジュニアダンススクール		ジュニアバレエスクール					18:00	
18:15	【8歳~12歳クラス】		【8歳~12歳クラス】					18:15	
18:30	17:50-18:50 コース型料金制		17:50-18:50 コース型料金制					18:30	
18:45								18:45	
19:00								19:00	
19:15	ボディパンプ *TB	ボディバランス45	【おとなの習い事企画】	ボディパンプ45	ボディコンバット45	ボディパンプ45	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。	19:15	
19:30	優先 小林 和彦	優先 小林 和彦	楽しくフラダンス	優先 小林 和彦	優先 小林 和彦	優先 小林 和彦		19:30	
19:45	19:10-19:55	19:10-19:55	高橋	19:10-19:55	19:10-19:55	19:10-19:55		19:45	
20:00			コース型 計15回 13,500円					20:00	
20:15	ボディアタック45	ボディコンバット45	19:10-20:40	ボディバランス45	ボディジャム45	ボディコンバット45		20:15	
20:30	優先 小林 和彦	優先 小林 和彦		優先 片山 智子	優先 小林 和彦	優先 小林 和彦		20:30	
20:45	20:05-20:50	20:05-20:50		20:05-20:50	20:05-20:50	20:05-20:50	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