

2019.4~6月度 秋葉区総合体育館 プログラムスケジュール表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
多目的ルーム	多目的ルーム	多目的ルーム	多目的ルーム	多目的ルーム	多目的ルーム	多目的ルーム
9:00		大人卓球教室はアリーナ開催 期間・料金は募集期間により変更 初中級：09:30~11:00 中上級：11:15~12:45 トップ：13:15~14:45				
9:30	肩こり・腰痛緩和体操 😊 9:20-10:05 片山 智子					
10:00	【コース型教室】はじめてのフラ 10:15-11:15 吉川 久美子	ボディバランス45 😊 10:00-10:45 片山 智子	かんたんステップ 10:00-10:45 宮崎 寛美	はつらつヨガ 😊 10:00-10:45 小松 舞子	ボディバランス45 😊 9:30-10:15 小林 和彦	
10:30	はつらつエアロ 10:00-10:45 西田 美千代	回数・料金は募集期間により変更有		プログラム変更	エクストリーム55 (45分) 10:30-11:15 小林 和彦	
11:00	やさしいヨガ 😊 11:00-12:00 西田 美千代	ボディパンプ45 11:30-12:15 田村 未佳	シェイプエアロ 11:00-11:45 宮崎 寛美	プログラム変更		
11:30	簡単サーキット&ストレッチ 12:15-13:00 遠藤 さつき	ボディコンバット45 12:30-13:15 小林 和彦	プログラム変更	はじめてエアロ 😊 11:00-11:45 遠藤 さつき		
12:00		踏み台&ストレッチ体操 😊 13:00-13:45 宮崎 寛美	ボディパンプ45 *TB 11:00-11:45 小林 和彦	プログラム変更	ボディジャム45 11:30-12:15 小林 和彦	
12:30		はつらつ健康体操 😊 12:00-12:45 阿部 幸子	プログラム変更	プログラム変更	やさしいヨガ 😊 12:30-13:30 西田 美千代	
13:00		【コース型教室】ヨガ 13:30-14:45 西田 美千代	ボディジャム45 12:00-12:45 小林 和彦	プログラム変更		
13:30		回数・料金は募集期間により変更有	プログラム変更	NEW ZUMBA 13:00-13:45 安藤 桃子		
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

【祝日プログラム】 4月29日(月)・5月 1日(水)・2日(木)・4日(土)・6日(月) 決まり次第掲示。
【定期休館】 4月15日(月)・5月20日(月)・6月17日(月)
【休講】 5月 3日(金) 終日 成人式のため。
6月13日(木)・24日(月)・25日(火)・29日(土) 9:00~17:00 催事のため。

優先 優先入場枠レッスン。1レッスル5名まで。料金100円(税込)
目的のクラスに優先的に入場できるクラス。当日、入金のために早く来館することなく、
また、遠方の方や都合で入金が遅くても優先入場できます。詳しくはスタッフまで。

回数・料金は募集期間により変更になります。
第一期 4月~7月
第二期 8月~11月
第三期 12月~3月

回数・料金は募集期間により変更になります。
第一期 4月~7月
第二期 8月~11月
第三期 12月~3月

😊【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
希望レッスルの開始時間前到来館。
参加費を支払い、整理券をもらう。
整理券をインストラクターに渡す。
参加費：500円(税込)
コアクロスのみ250円(税込)
*コース型は別途申込み

卓球個人開放6台

- ①09:00~11:00
- ②11:00~13:00
- ③13:00~15:00
- ④15:00~17:00
- ⑤17:00~19:00

卓球個人開放6台

- ①14:00~16:00
- ②16:00~18:00

*プログラム及び担当者は変更となる場合がございます。

秋葉区総合体育館

TEL0250 - 25 - 2400