

2019.7~9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 多目的ルーム	火曜日 多目的ルーム	水曜日 多目的ルーム	木曜日 多目的ルーム	金曜日 多目的ルーム	土曜日 多目的ルーム	日曜日 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	優先 はつらつエアロ 10:00-10:45 西田 美千代	【コース型教室】はじめてのフラ 10:15-11:15 吉川 久美子 回数・料金は募集期間により変更有	優先 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 (BOWSPRING含む) 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						エクストリーム55 (45分) 10:30-11:15 小林 和彦	
11:00	優先 やさしいヨガ 😊 11:00-12:00 西田 美千代	優先 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	ボディパンプ45 *TB 11:00-11:45 小林 和彦	優先 はじめてエアロ 😊 11:00-11:45 遠藤 さつき		
11:30						ボディジャム45 11:30-12:15 小林 和彦	
12:00	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	踏み台&ストレッチ体操 😊 12:00-12:45 宮崎 寛美	ボディコンバット45 12:00-12:45 小林 和彦	ボディジャム45 12:00-12:45 小林 和彦	優先 やさしいヨガ 😊 12:30-13:30 西田 美千代	
13:00			はつらつ健康体操 😊 13:00-13:45 阿部 幸子		ZUMBA 13:00-13:45 安藤 桃子		
14:00				【コース型教室】ヨガ 13:30-14:45 西田 美千代 回数・料金は募集期間により変更有			
15:00	【祝日プログラム】7月15日(月)・8月12日(月)・9月16日(月)・9月23日(日) 【定期休館】7月16日(火)・8月19日(月)・9月17日(火) 【休講】別紙参照 優先 優先入場枠レッスン。1レッスン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。						
16:00							
17:00	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 【コース型教室】キッズダンス 17:30-18:20 対象：3歳~7歳		【コース型教室】キッズバレエ 17:00-17:50 対象：3歳~7歳	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 【コース型教室】ジュニアバレエ 17:50-18:50 対象：8歳~12歳		卓球個人開放6台 ①14:00~16:00 ②16:00~18:00	
18:00	【コース型教室】ジュニアダンス 18:20-19:20 対象：8歳~12歳				児童体育教室 小学生対象 17:30-18:30 月謝制(武道館で実施)		
19:00	優先 ボディパンプ45 *TB 19:10-19:55 小林 和彦		【コース型教室】楽しくフラダンス 19:10-20:40 高橋 良子 回数・料金は募集期間により変更有	優先 ボディパンプ45 19:10-19:55 田村 未佳	優先 ボディコンバット45 19:10-19:55 小林 和彦		
20:00	優先 ボディアタック45 20:05-20:50 小林 和彦	優先 ボディコンバット45 20:05-20:50 小林 和彦		優先 ボディバランス45 20:05-20:50 片山 智子	優先 ボディジャム45 20:05-20:50 小林 和彦		
21:00							

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

😊【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
希望レッスン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

*プログラム及び担当者は変更となる場合がございます。