

2020年7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		10:15-11:15 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 お腹すっきり&ストレッチ <遠藤 さつき>		【ワンコインプログラム定員】 15名(優先含)
11:00	11:00-11:45 やさしいヨガ <西田 美千代>						【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楽しみいただけます。
12:00							
13:00			13:00-13:45 はつらつ健康体操 <阿部 幸子>		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>	
14:00	13:30-14:15 リラックスヨガ <昆金 明佳>	13:30-14:15 ボディバランス45 <片山 智子>		13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 <西田 美千代>			
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】				
18:00	17:30-18:20 キッズダンス(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>>		★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到来館し、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) ※コース型は別途申込み
19:00	18:20-19:20 ジュニアダンス(8~12歳) 【コース型教室】						
20:00		19:30-20:15 自重トレーニング <藤本 瑞樹>	19:10-20:40 楽しくフラダンス 【コース型教室】 <高橋 良子>	19:30-20:15 ボディバランス45 <片山 智子>	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>	☆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。
21:00							

【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。