

# 2020年9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
			<<第3木曜 武道館>> 9:15-10:00 あたまからだいいき体操			
10:00-10:30 はじめてエアロ [300円] <遠藤 さつき>	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>	10:00-10:45 ストレッチ&コアトレーニング <宮崎 寛美>	10:00-10:45 はつらつ健康体操 <宮崎 寛美>	10:00-10:45 リラックスヨガ <昆金 明佳>		
11:15-12:00 やさしいヨガ <西田 美千代>	11:45-12:15 ボディバンプ30 [300円] <田村 未佳>					
		13:00-13:45 はつらつ健康体操 <阿部 幸子>	13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 <西田 美千代>	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>	
					14:00-14:30 ボディバンプ30 [300円] <伊藤 裕佳>	
					15:30-16:00 ボディコンバット30 [300円] <伊藤 裕佳>	
17:30-18:20 キッズダンス (3~7歳) 【コース型教室】		17:00-17:50 キッズバレエ (3~7歳) 【コース型教室】			17:30-18:30 児童体操教室 【月謝制】 <<武道館>>	
18:20-19:20 ジュニアダンス (8~12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】				
	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>	19:00-19:30 ボディバンプ30 [300円] <田村 未佳>			
			20:00-20:45 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>		

【プログラム定員】  
15名 (優先含)

😊 【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。

★プログラム参加方法★  
希望プログラムの開始時間前に来館し、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

---

☆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。

【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。