

# 2020年10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>><br>9:15-10:00<br>あたまからだいいき体操  |                                   |   |   |
| 10:00-10:30<br>はじめてエアロ [300円]<br><遠藤 さつき>  | 10:15-11:15<br>はじめてのフラダンス<br>【コース型教室】<br><吉川 久美子> | 10:00-10:45<br>ストレッチ&コアトレーニング<br><宮崎 寛美>       | 10:00-10:45<br>はつらつ健康体操<br><宮崎 寛美>         | 10:00-10:45<br>リラックスヨガ<br><昆金 明佳> |   | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">                         【プログラム定員】<br/> <b>20名 (優先含)</b><br/>                         ※ボディパンプは15名                     </div>  |
|  |   |  |  |                                   |   |   |
| 11:15-12:00<br>やさしいヨガ<br><西田 美千代>          | 11:45-12:30<br>ボディパンプ45<br><田村 未佳>                |  |  |                                   |   |   |
|  |   | 13:00-13:45<br>はつらつ健康体操<br><阿部 幸子>             | 13:30-14:45<br>ヨガ<br>【コース型教室】<br><西田 美千代>  | 13:00-13:45<br>バレトン<br><安藤 桃子>    | 12:30-13:15<br>やさしいヨガ<br><西田 美千代>         |   |
|  |   |  |  |                                   |   | 14:00-14:45<br>ボディパンプ45<br><伊藤 裕佳>  |
|  |   | 17:00-17:50<br>キッズバレエ (3~7歳)<br>【コース型教室】       | 17:50-18:50<br>ジュニアバレエ (8~12歳)<br>【コース型教室】 |                                   | 17:30-18:30<br>児童体操教室<br>【月謝制】<br><<武道館>> |   |
| 17:30-18:20<br>キッズダンス (3~7歳)<br>【コース型教室】   |   |  |  |                                   |   |   |
| 18:20-19:20<br>ジュニアダンス (8~12歳)<br>【コース型教室】 | 19:00-19:30<br>ダンスエクササイズ [300円]<br><小林 由佳>        | 19:10-20:40<br>楽しくフラダンス<br>【コース型教室】<br><高橋 良子> | 19:00-19:30<br>ボディパンプ30 [300円]<br><田村 未佳>  | 19:30-20:15<br>メガダンス45<br><伊藤 裕佳> |   |   |
| 20:00-20:45<br>ボディバランス45<br><片山 智子>        | 20:00-20:30<br>ボディパンプ30 [300円]<br><伊藤 裕佳>         |  | 20:00-20:45<br>ボディバランス45<br><片山 智子>        |                                   |   | <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;">                         【安心マーク】<br/>                         ご参加が初めての方・久しぶりの方・低<br/>                         体力者の方でも安心してお楽しみいた<br/>                         だけます。                     </div> |
|  |   |  |  |                                   |   |   |

**★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:300円(税込)、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。