

2021年8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	【プログラム定員】 25名(優先含)※ボディパンプは20名 ※新型コロナウイルスの感染状況により、急遽定員を変更する場合がございます。		※第3木曜 武道館※ 9:15-10:00※60歳以上無料予約制 あたまからだいきいき体操			【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。
10:00	10:00-10:45 はじめてエアロ <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 かんたんステップ <宮崎 寛美>	10:00-10:45 リラックスヨガ <昆金 明佳>	
11:00	11:15-12:00 やさしいヨガ <西田 美千代>	11:45-12:30 変更 ボディパンプ45 <佐藤 亜希>		11:15-11:45 はじめてエアロ[350円] <遠藤 さつき>	11:00-11:45 ボディジャム45 <小林 由佳>	
12:00			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>	12:30-13:15 やさしいヨガ <西田 美千代>	
13:00	8/24(火)~28日(土)はイベントプログラムを実施!! イベント内容は7/29(木)に更新予定です。					
14:00						
15:00	★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:350円(税込)、550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:全スタジオプログラム 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。					
16:00						
17:00	週替わりプログラム内容 8/3 ボディパンプ45 24 ボディコンバット45 31 ボディパンプ45					
18:00	17:30-18:20 キッズダンス(3~7歳) 【コース型教室】 18:20-19:20 ジュニアダンス(8~12歳) 【コース型教室】	18:45-19:30 週替わりプログラム <佐藤 亜希>	18:45-19:30 変更 ボディパンプ45 <佐藤 亜希>	19:30-20:15 ボディコンバット45 <佐藤 亜希>		
19:00		19:10-20:40 楽しくフラダンス 【コース型教室】 <高橋 良子>	20:00-20:45 ボディバランス45 <片山 智子>			
20:00	20:00-20:45 ボディバランス45 <片山 智子>	20:00-20:45 ボディジャム45 <小林 由佳>				
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、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。