

平成29年度 みんなのスポーツルーム & 大体育室 一般参加型教室スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
ルーム	ルーム	ルーム	大体育室	ルーム	ルーム	ルーム	
9:30~10:20(50分) ヨガ 竹澤 美和	9:30~10:30(60分) いきいき体操 竹澤 美和	9:30~10:20(50分) エアロビクス入門 ザハロフ	9:45~11:15(75分) 元気わくわく体操 竹澤 美和	9:30~10:30(60分) 元気UPエアロ 藤部 律子	9:30~10:30(60分) ラテンエアロ 高木 優子	9:20~10:20(60分) 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子	9:20~10:20(60分) 健康体操 菅原 敦子
10:30~11:30(60分) ZUMBA 菅野 香里	10:45~11:45(60分) ピラティス mai mai	10:30~11:15(45分) エアロビクス初・中級 ザハロフ	10:50~11:40(50分) STEP 竹澤 美和	10:45~11:45(60分) 美容バリエ 野崎 麗子	10:30~11:30(60分) ヨガ 大澤 梓	10:30~11:30(60分) らくらくエアロ 大森 優	
13:30~14:30(60分) らくらくエアロ 竹澤 美和	13:00~14:30(90分) やさしいヨガ 武藤 美加	13:00~14:15(75分) ストレッチ & ベリーダンス入門 NOARA	13:30~14:30(60分) 健康のびのび体操 竹澤 美和	13:00~14:30(90分) やさしい太極拳 藤澤 徹			
			★低学年★ 16:00~17:00(60分) ★高学年★ 16:00~17:30(90分) 小学生体操				
18:30~19:15(45分) ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	18:30~19:20(50分) ダンスエクササイズ Meg	18:30~19:20(50分) ヨガ 竹澤 美和	18:30~19:10(40分) はじめてフラダンス 池田 レイ子	18:30~19:20(50分) かんたんエアロ 高木 優子	18:30~19:10(40分) シェイプアップ 大森 優	18:00~19:00(60分) ヨガ MAKI	
19:25~20:15(50分) エンジョイエアロ 高木 優子	19:30~20:20(50分) ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	19:30~20:20(50分) STEP 佐々木 清子	19:20~20:20(60分) フラダンス 池田 レイ子	19:30~20:20(50分) 脂肪燃焼プログラム 竹澤 美和	19:20~20:10(50分) キックシェイプ 笠原 敬博		
	20:30~21:30(60分) ビューティーヨガ 松岡 真理	20:30~21:20(50分) ZUMBA 菅野 香里		20:30~21:30(60分) ヨガ 桑名 真由美			

◆ 参加方法 ◆



①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアーに男性・女性更衣室がございます。
- ・トレーニングウエア等の運動に適した服装へ更衣をお済ませください。
- ・種目によっては室内シューズが必要な場合がございます。下の表をご参照ください。
- ・ロッカー代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。

- ・1階『みんなのスポーツルーム』前に設置しております券売機にて利用券をお買い求めください。
- ・利用券は『210円』です
- ・回数券の販売もしております。1,050円(210円券×6枚綴り)で1回分お得！！

③みんなのスポーツルームにて受付をお済ませください。

- ・受付にて利用券(210円券)をご提出ください。
- ・各教室の開始時間までに受付をお済ませください。
※教室開始後15分を過ぎますと参加できませんので予めご了承ください。
- ※木曜日 10:50~11:40 【STEP】の教室は『入替制』の為、【元気UPエアロ】の教室に参加されていた方も含め、再度料金をいただけます。なお、STEP台の台数に限りがあるため、先着50名様とさせていただきます。ご参加希望の方は10:20より整理券を配布します。

◆ スケジュール表の見かた ◆

★シューズが必要な教室

のマークが付いている教室は『室内シューズ』をご準備ください。
※シューズをお忘れになった場合、レンタルシューズがございますのでご利用ください。

★キッズエリア対象教室

のマークが付いている教室は『キッズエリア』を設置いたします。
※キッズエリアとは・・・教室に参加される方のお子様(2歳から未就学児)を保護者の責任のもと、遊ばせることができるエリアを設けます。託児サービスではございません。

★教室参加対象

- …… 一般(高校生相当以上) ￥210-
- …… 小・中学生 ￥50-

★その他

指導員は急遽変更する場合がございます。可能な限り事前に皆様にお知らせいたしますが何卒ご了承ください。
シューズ・ウエア・タオルをお忘れになった場合レンタル(有料)がございます。受付にお申し出ください。