

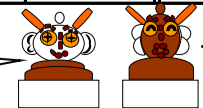
やぶっチャ まめの館 H22.4~6月 教室案内

10:00	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			10:00			
	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール	多目的ルーム	ジム	プール		10:00		
	利用説明会 (30分~40分)						利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)						
30	ストレッチ (自由参加)						ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			30			
11:00	青竹(4月)腰痛予防運動(5月) 月替わ						ヨガ(4月) 月替わ バランスボール(5月) ZUMBAGOLD(6月)			プチシェイプ 中尾			腰痛予防運動 中尾・川南			ヨガ 中尾			スモールボールエクササイズ & ストレッチ 後藤			11:00			
30	川南						川南			かんたんエアロ(4-6月) 月替わ 燃焼ステップ(5月) 中尾			かんたんステップ(4-6月) 中尾・川南			かんたんステップ(4-6月) かんたんエアロ(5月) 中尾			ランランエアロ 後藤			30			
12:00	子ども運動教室 田中・森島						FUN FUNアクア(4-6月) 水中筋トレ(5月) 川南			かんたんエアロ(4-6月) 月替わ 燃焼ステップ(5月) 中尾			かんたんステップ(4-6月) 中尾・川南			かんたんステップ(4-6月) かんたんエアロ(5月) 中尾			ランランエアロ 後藤			12:00			
30	田中・森島						川南			中尾			中尾・川南			中尾			後藤			30			
13:00	月替わりレッスン バランスボールエクササイズ (4-6月) 川南						保健師教室 (完全予約制) 詳しくは鳥ヶ原支所住民課にお問い合わせください。59-2163 (時間は各教室内容によって変わります)			パーソナル(1名~) (予約制) 中尾			保健師教室 (完全予約制) 詳しくは鳥ヶ原支所住民課にお問い合わせください。59-2163 (時間は各教室内容によって変わります)			かんたん & ロング水泳 川南			スモールボールピラティス 中尾			13:00			
30	川南						川南			中尾			川南			川南			中尾			30			
14:00	ZUMBA (50分) 川南						ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			燃焼ステップ 中尾			子ども水中教室(10名) 川南			かんたん & ロング水泳 後藤			14:00
30	川南						中尾			中尾			中尾			中尾			川南			後藤			30
15:00	ストレッチ (自由参加)						ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			ストレッチ (自由参加)			15:00
30	川南						中尾			中尾			中尾			中尾			中尾			中尾			30
16:00	香りゆったり 川南						水泳 初中級クラス(12名) 水慣れ・クロール 背泳ぎ・平泳ぎ 川南			スモールボールピラティス 中尾			パーソナル(1名~) (予約制) 川南			子ども水中教室(10名) 濱田			ZUMBA (10名) 後藤			16:00			
30	川南						川南			中尾			川南			濱田			後藤			後藤			30
17:00	水泳 上級クラス(12名) バタフライ 上級クロール 川南						たいそう 初級(4才~7才) 5名 濱田			水泳 中上級クラス(6名) 泳法の練習コース 濱田			ZUMBA キッズ with 保護者 川南			アロマリラクゼーション 中尾			子ども水中教室(10名) 後藤			17:00			
30	川南						濱田			濱田			川南			中尾			後藤			後藤			30
18:00	利用説明会 (30分~40分)						利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			利用説明会 (30分~40分)			18:00
30	川南						川南			中尾			濱田			川南			中尾			中尾			30
19:00	ZUMBA (50分) 川南						かんたんエアロ 中尾			たいそう 競技(4才~小4) 5名 濱田			水泳 初級クラス(6名) 泳法の基本コース 濱田			パーソナル(1名~) (予約制) 中尾			パーソナル(1名~) (予約制) 中尾			パーソナル(1名~) (予約制) 中尾			19:00
30	川南						中尾			濱田			濱田			中尾			中尾			中尾			30
20:00	水中シェイプ 川南						ピラティス(10名) 中尾			走ってエアロ 清水															20:00
30	川南						中尾			清水															30
21:00																									21:00

休館日

20:00
21:00
まで教室時間以外は「ゆっくり泳ぐコース」が新設されました。

予約制の教室はお問い合わせ



月・水・木・土曜の教室は月替わりメ

インストラクターの都合により休講になることがあります。詳しくはお問い合わせ下さい。TEL0595-59-3334