

# 平成29年度 第3期(10月～12月)運動教室週間タイムスケジュール

	月	火		水	木	金		土
	軽運動室1	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	軽運動室1	軽運動室1	武道館	軽運動室1
9:00								
10:00	<b>NEW</b> 初めてのヨガ 10:00～11:00(60分) (菅原)			ボディメイキング 10:00～10:45(45分) (ちえ)	<b>NEW</b> 朝ヨガ 10:00～10:45(45分) (河中)	KaQiLa～カキラ～ 10:00～11:00(60分) (和泉)		
11:00				ピラティス 11:00～12:00(60分) (ちえ)	バレトン 11:00～11:45(45分) (吉武)	太極拳 11:15～12:15(60分) (渡辺)		
12:00								
13:00					エンジョイエアロ 13:00～14:00(60分) (村上)			
14:00		やさしいヨガ 13:45～14:45(60分) (吉武)		トライアス体操 13:45～14:45(60分) (井上)				
15:00			フラダンス 15:00～16:00(60分) (河野)				ストレッチング 14:00～15:00(60分) (河田)	
16:00	キッズチャレンジ YOGA(対象4～6歳) 15:30～16:15(45分) (菅原)	キッズチャレンジ (対象:4～6歳) 15:30～16:15(45分) (河田)		キッズチャレンジ (対象:4～6歳) 15:30～16:15(45分) (脇田)	太極扇 15:45～16:45(60分) (木塚)	キッズチャレンジ (対象:3・4歳) 15:30～16:15(45分) (脇田)		ボディバランス 15:00～16:00(60分) (平山)
17:00		体育が好きになる教室 (対象:低学年) 16:30～17:30(60分) (脇田)			ジュニアカンフー 17:00～18:00(60分) (木塚)	体育が好きになる教室 (対象:低学年) 16:30～17:30(60分) (脇田)		
18:00								
19:00	ルンルン Step 19:30～20:15(45分) (萬治)	ボディバランス 19:15～20:15(60分) (平山)		スリムDE筋トレ 19:00～20:00(60分) (河田)	Body Excite 19:15～20:15(60分) (萬治)	ヨガ 19:30～20:30(60分) (吉武)		
20:00								
21:00	Body Excite 20:30～21:15(45分) (萬治)	アナトミック 骨盤ヨガ® 20:30～21:30(60分) (吉武)		リフレッシュヨガ 20:15～21:15(60分) (佐野)	ボディバランス 20:30～21:30(60分) (平山)	バレトン 20:45～21:30(45分) (吉武)		

**運動教室のお知らせ♪♪**  
**教室体験期間 8月28日(月)～9月9日(土)**  
**10月10日(火)～24日(火)**

**体験料金**  
 通常都度料金より**半額!**  
 60分教室... 通常1,080円 → **なんと540円(税込/回)!**  
 45分教室... 通常 860円 → **なんと430円(税込/回)!**

**平成29年度第3期**  
**お申込み 9月5日(火)より開始!!**

- ・第2期(7～9月)からの継続者様の参加枠は確保しております。期間内9月5日(火)～20日(水)のお申込み・お支払いで継続して受講いただけます。
- ・新規・教室変更をされる方も、上記期間より申込みいただけます。但し、満員の教室についてはこの期間お申込みできません。
- ご希望の際は、9月21日(水)以降、空きがあればお申込みいただけます。

- ...45分教室
- ...60分教室
- ... 初めてのの方にオススメ
- ... 運動に慣れてきた方にオススメ
- ... 汗を沢山かきたい方にオススメ
- ... 子ども教室
- ... はだしで行う教室

【防府市スポーツセンター 体育館】  
 【お問合せ】0835-27-2000  
 【開館時間】8:00～22:00  
 【休館日】毎月第3火曜日、  
 12月29日～1月3日

※本タイムスケジュールは、内容・担当者等、急遽変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。