

平成29年度 第4期(1月～3月)運動教室週間タイムスケジュール

9:00	月		火		水	木	金		土
	軽運動室1	軽運動室2	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
10:00					📖 ボディメイキング 10:00～10:45(45分) (ちえ)	📖 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	📖 初めてのヨガ 10:00～11:00(60分) (菅原)				📖 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) (木塚幸恵)		
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)		📖 トリアス体操 13:45～14:45(60分) (井上)				
15:00				📖 フラダンス 15:00～16:00(60分) (河野)		📖 太極扇 15:40～16:40(60分) (木塚)		📖 ストレッチング 14:00～15:00(60分) (河田)	😊 ボディバランス 15:00～16:00(60分) (平山)
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)	👦 ジュニアカンフー 16:50～17:50(60分) (木塚)			
17:00			👦 体育が好きな教室 (対象:低学年) 16:30～17:30(60分) (脇田)			👦 カンフー 18:00～19:00(60分) (木塚)		👦 体育が好きな教室 (対象:低学年) 16:30～17:30(60分) (脇田)	
18:00									
19:00			😊 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)			
20:00	😊 ルンルン Step 19:30～20:15(45分) (萬治)	📖 気功体操 20:00～21:00(60分) (木塚)軽運動室2					😊 ヨガ 19:30～20:30(60分) (吉武)		
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 🎵

NEW! 気功体操 担当:木塚
月曜日 20:00～21:00(60分)

NEW! カンフー 担当:木塚
木曜日 18:00～19:00(60分)

8つのスタイルから同じ動きを8回繰り返す、
八段錦という動きを主にを行います。一つの動きに
1呼吸おこない、ゆっくりと身体を動かしていきます。
健康増進・免疫力が期待できます。

少林寺発祥の中国武術。修行によって培われる
「強さ」のようなもの。またカンフーとは、
「練習・鍛錬・試練」の蓄積の意。世界的に有名な
数々のアクションスターが少年時代に学んだ武術です。

教室体験期間 1月9日(火)～22日(月)
2月26日(月)～3月10日(土)

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)!**
※期間内1教室1回のみへの参加に限ります。

- 📖 ... 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
- ★ ... 変更のある教室

【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。
※お申込み人数が6名以下の教室は開講しない場合がございます。