

# 平成30年度 第1期(4~6月)運動教室週間タイムスケジュール

	月		火		水	木		金		土
9:00	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	武道館	軽運動室1	武道館	軽運動室1
10:00	初めてのヨガ 10:00~11:00(60分) ★(河中)		NEW 初めてのエアロビクス 10:00~11:00(60分) (滝口)	NEW フラダンス 10:00~11:00(60分) (山縣)軽運動室2	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			NEW ボールリラクゼーション 11:15~12:00(45分) (滝口)		ピラティス 11:00~12:00(60分) (ちえ)	パレトン 11:00~11:45(45分) (吉武)	太極拳★ 11:00~12:00(60分) (木塚幸恵)武道館			
12:00										
13:00										
14:00			NEW 骨盤底筋 トレーニングヨガ 13:45~14:45(60分) (吉武)		トライアス体操 13:45~14:45(60分) (井上)	エンジョイエアロ 13:00~14:00(60分) (村上)				
15:00							太極扇 15:40~16:40(60分) (木塚)			
16:00			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)	キッズチャレンジ (対象:3~4歳) 15:30~16:15(45分) (脇田)	ストレッチング 14:00~15:00(60分) (河田)武道館		ボディバランス 15:00~16:00(60分) (平山)	
17:00			体育が好きな教室 (対象:低学年) 16:30~17:30(60分) (脇田)					体育が好きな教室 (対象:低学年) 16:30~17:30(60分) (脇田)		
18:00						カンフー 18:00~19:00(60分) (木塚)				
19:00										
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	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)		
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)		パレトン 20:45~21:30(45分) (吉武)		

**運動教室のお知らせ**

**NEW!** 初めてのエアロビクス 担当:滝口  
火曜日 10:00~11:00(60分)  
音楽に合わせて、前後左右の移動やジャンプ、ランニングなどの動きを楽しんでいきます。脂肪燃焼だけでなく、心臓機能の向上・全身持スカの向上が期待できます。

**NEW!** フラダンス 担当:山縣  
火曜日 10:00~11:00(60分)  
3要素(スマイル・シェイクハンド・腰の動き)から丁寧に指導。脳と身体の活性化、しなやかなボディラインを作ります。初心者には細かく、経験者には上級を目指して行います。

**教室体験期間 4月9日(月)~21日(土)**

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

- ... 45分教室
  - ... 60分教室
  - ... 初めての方にオススメ
  - ... 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
  - ... はたして行う教室
  - ... 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。