

# 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)		<b>NEW</b> 初めてのエアロピクス 10:00~11:00(60分) 📖 (滝口)	<b>NEW</b> 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			<b>NEW</b> ポ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			ストレッチポールを使用します。							
13:00						エンジョイエアロ 13:00~14:00(60分) 😊 (村上)				
14:00			<b>NEW</b> 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)					
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)	😊 ジュニアカンファ 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						😊 カンファ 18:00~19:00(60分) 📖 (木塚)				
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		📖 気功体操 20:00~21:00(60分) 📖 (木塚)軽運動室2								
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!** 初めてのエアロピクス 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みます。脂肪燃焼だけでなく、心臓機能の向上・全身持久力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** 5月28日(月)~6月9日(土)  
7月9日(月)~7月24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)!**

- 📖 ... 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。