

# 平成30年度 第3期(10~12月)運動教室週間タイムスケジュール

	月		火		水	木		金	
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	会議室・軽2	軽運動室1	武道館
10:00	初めてのヨガ 10:00~11:00(60分) (菅原)		ストレッチポール 10:00~10:45(45分) (滝口)	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)	バレトン 10:00~11:00(60分) (吉武)	NEW うたごえ教室 10:00~11:00(60分) (末富)会議室	KaQiLa~カキラ~ 10:00~11:00(60分) (和泉)	
11:00			かんたんステップ 11:00~11:45(45分) (滝口)		ピラティス 11:00~12:00(60分) (ちえ)	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			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)			ストレッチング 14:00~15:00(60分) (河田)武道館
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)		キッズチャレンジ (対象:3~4歳) 15:30~16:15(45分) (脇田)	
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			NEW 初めてのヨガ 19:00~20:00(60分) (菅原)軽運動室2	NEW 初めてのヨガ 19:00~20:00(60分) (菅原)軽運動室2	😊 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	😊 ルンルン Step 19:30~20:15(45分) (萬治)	NEW 太極拳 20:00~21:00(60分) (木塚)軽運動室2	🔥 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)	NEW ピラティス 20:30~21:30(60分) (ちえ)	NEW ダイナミックコアトレ 20:30~20:15(45分) (萬治)軽運動室2		
21:00	🔥 Body Excite 20:30~21:15(45分) (萬治)						😊 バレトン 20:45~21:30(45分) (吉武)		

**運動教室のお知らせ**♪♪

**NEW!** 初めてのヨガ 担当:菅原  
火曜日 19:00~20:00(60分)

**NEW!** ダイナミックコアトレ 担当:  
木曜日 20:30~21:15(45分)








呼吸を意識しながら一つの動作に集中して、ゆっくりと確実にヨガを身につけていきます。全身を気持ちよくほぐしながら、1日の終わりを穏やかに過ごしましょう♪

ここ最近は何となく腰に痛みが出てきた...  
そう感じている方にこそおすすめの教室。  
腹筋だけでなく、背中や腰回りも含めた胴体全体を鍛えるため基礎代謝をアップします!!

**教室体験期間** 8月27日(月)~9月7日(金)  
10月9日(火)~10月23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)!**

-  ...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
-  ... はだで行う教室

【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。  
※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。