








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 11:00~12:45(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)			
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	ヨガ 19:30~20:30(60分) (吉武)					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)	NEW ピラティス 20:30~21:30(60分) (ちえ)	NEW ダイナミック コアトレーニング 20:30~20:15(45分) (萬治)軽運動室2	NEW ピラティス 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)!**
平成30年度第3期 お申込み 9月5日(水)より開始!!
 ・第2期(7~9月)からの継続者様の参加率は確保しております。
 期間内9月5日(水)~20日(木)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(金)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。