平成31年度 前期（4～9月）定期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・体育館	会議室	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	軽運動室1	会議室・軽運動室2	軽運動室1
10:00	初めてのヨガ 10:00～11:00（60分） （菅原）	NEW 60歳からの うたごえ教室 10:00～11:00（60分） （末冨）	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）	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）	60歳からの うたごえ教室 10:00～11:00（60分） （末冨）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					NEW シニア向け運動教室 詳しくは別紙にて ～準備中～	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）					ストレッチング 14:00～15:00（60分） （河田）
15:00	キッズテニス教室 （対象：年中～低学年） 15:30～16:30（60分） 体育館 （大方） NEW					キッズチャレンジ （対象：4～6歳） 15:30～16:15（45分） （行友）	太極扇 15:40～16:40（60分） （木塚）軽運動室2	キッズチャレンジ （対象：3・4歳） 15:30～16:15（45分） （行友）
16:00			体育が好きになる教室 （対象：低学年） 16:30～17:30（60分） （行友）			ジュニアカンフー 16:50～17:50（60分） （木塚）		体育が好きになる教室 （対象：低学年） 16:30～17:30（60分） （行友）
17:00						カンフー 18:00～19:00（60分） （木塚）		
18:00								
19:00	ルンルン Step 19:30～20:15（45分） （萬治）		バレトン＆骨盤底筋 トレーニングヨガ 19:15～20:15（60分） （吉武）	初めてのヨガ 19:00～20:00（60分） （菅原）	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	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）	ピラティス 20:30～21:30（60分） （ちえ）	ダイナミックコアトレ 20:30～20:15（45分） （萬治）軽運動室2	バレトン 20:45～21:30（45分） （吉武）
21:00								

教室規約変更のお知らせ

平成31年度4月より、
定期教室規約が一部変更となります。
定期教室のお申込みの際は
別紙にてご確認ください。

対象：中学生以上

※子ども向け教室を除く

・・・45分教室

・・・60分教室

体力に自信のない方、
運動が苦手な方も安心

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

【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

※最小開講人数に達さない場合開講しないことがありますのでご了承ください。　教室開講しない場合は4月3日（水）までにこちらからご連絡いたします。