



# 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

H31年4月3日現在

	月	火	水	木	金	
9:00	軽運動室1・体育館	軽運動室1	軽運動室2	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) 🐾		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) (末富)会議室	KaQiLa~カキラ~ 10:00~11:00(60分) (和泉) 🐾
11:00			ピラティス 11:00~12:00(60分) (ちえ) 🐾			
12:00						
13:00						
14:00		骨盤底筋 トレーニングヨガ 13:45~14:45(60分) (吉武) 🐾	NEW シニアウォーキングラボ 13:45~14:45(60分) (河田)	エンジョイエアロ 13:00~14:00(60分) (村上)	😊 ストレッチング 14:00~15:00(60分) (河田) 🐾	
15:00						
16:00	👦 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			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) 🐾
17:00					😊 体育が好きになる教室 (対象:低学年) 16:30~17:30(60分) (行友) 🐾	
18:00				😊 カンフー 18:00~19:00(60分) (木塚)		
19:00			😊 初めてのヨガ 19:00~20:00(60分) (菅原) 🐾			
20:00	🔥 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) 🐾	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) 🐾	😊 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) 🐾

**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