

# 平成31年度 後期定期教室週間タイムスケジュール

令和元年 9月1日現在

※後期(10~3月)スケジュールは、変更することがあります。

	月	火	水	木	金		
9:00	軽運動室1・体育館	軽運動室1	会議室・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)		健康うたごえ教室 10:00~11:00(60分) (末富)会議室	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)	健康うたごえ教室 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			↑ 9/3・10無料体験 10月~増設予定	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)		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)	キッズスマイル (対象:3・4歳) 15:30~16:15(45分) (河中) ↑ 10月~新設予定			キッズチャレンジ (対象:4~6歳) 15:30~16:15(45分) (行友)	太極扇 16:00~17:00(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							体育が好きな教室 (対象:低学年) 16:30~17:30(60分) (行友)
18:00				カンフー (対象:小学生~大人) 17:45~18:45(60分) (木塚)			
19:00			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)			
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)			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 20:30~21:15(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

 はだしで行う教室

定期登録(6ヶ月分一括支払) いただくと、大変お得です。また、期間内6回まで、他教室への振替受講が可能です。

都度受講(1回のみ参加)  
45分教室: 860円(税込)  
60分教室: 1,080円(税込)

回数券受講  
8,400円(税込)/12回  
※有効期限: 2020年3月末日  
※定期教室他、各種イベントにも

【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

※9月23日時点の申込者数により、9月25日に後期開講教室を決定いたします。