

# 平成31年度 後期(10~3月)定期教室週間タイムスケジュール

令和元年 9月25日現在

	月		火		水	木		金
	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	軽運動室1	会議室・軽運動室2	軽運動室1	
10:00	ゆっくり、確実に身につけたい方へ 初めてのヨガ 10:00~11:00(60分) (菅原)		今期増設!ピア/伴奏あり! 健康うたごえ教室 10:00~11:00(60分) (末富)会議室	姿勢改善、運動不足におすめ ボディメイキング 10:00~10:45(45分) (ちえ)	フィットネス・バレエ・ピラティスなど バレトン 10:00~11:00(60分) (吉武)	昭和の懐かしいヒット曲を♪ 健康うたごえ教室 10:00~11:00(60分) (末富)会議室	肋骨を中心にアプローチ! KaQiLa~カキラ~ 10:00~11:00(60分) (和泉)	
11:00				簡単にゆっくりインナーマッスル強化! ピラティス 11:00~12:00(60分) (ちえ)				
12:00								
13:00					初心者歓迎。笑顔で楽しく♪ エンジョイエアロ 13:00~14:00(60分) (村上)			
14:00		股関節まわりの筋肉にアプローチ 骨盤底筋 トレーニングヨガ 13:45~14:45(60分) (吉武)		テーマは「歩行」。安全で楽しい運動。 シニアウォーキングラボ 13:45~14:45(60分) (河田)			柔軟性向上、血流促進☆ ストレッチング 14:00~15:00(60分) (河田)	
15:00								
16:00	目標はフリードラケット賞出あり。 キッズテニス教室 (年中~低学年) 15:40~16:40(60分) (大方)	隔週新設。買い事はここから♪ キッズスマイル(3・4歳) 15:30~16:15(45分) (河中)			入学前の、丈夫な身体作り! キッズチャレンジ(4~6歳) 15:30~16:15(45分) (行友)	扇子を使った太極拳。 太極扇 16:00~17:00(60分) (木塚)軽運動室2	楽しく基礎運動能力づくり! キッズチャレンジ(3・4歳) 15:30~16:15(45分) (行友)	
17:00							ゲーム感覚で運動の土台づくり 体育が好きになる教室 (低学年) 16:30~17:30(60分) (行友)	
18:00					みんなで少林寺発祥時中国武術。 カンフー(小学生~大人) 17:45~18:45(60分) (木塚)			
19:00			一つ一つ丁寧に。 正しい姿勢と健康な身体をGET	筋力でキックと引き締める!! スリムDE筋トレ 19:00~20:00(60分) (河田)	格闘技×有酸素×筋肉コンディショニング Body Excite 19:15~20:15(60分) (萬治)		立位中心。疲れやコリもほぐれる。 ヨガ 19:30~20:30(60分) (吉武)	
20:00	ステップを使ったエアロビクス ルンルン Step 19:30~20:15(45分) (萬治)	ハレ骨で、確かな効果☆ 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)軽運動室2	呼吸法~ほぐし~代謝up~リラックス リフレッシュヨガ 20:15~21:15(60分) (佐野)	心ナーマッスル中心。意識的な身体磨き☆ ピラティス 20:30~21:30(60分) (ちえ)	燃えやすい身体を目指す! ダイナミックコアトレ 20:30~21:15(45分) (萬治)軽運動室2	柔軟性・筋力UP・体幹コントロール バレトン 20:45~21:30(45分) (吉武)	
21:00	脂肪燃焼・ストレス発散に最適! Body Excite 20:30~21:15(45分) (萬治)	7ヶ骨は、新しい体幹トレーニング アナトミック骨盤ヨガ® 20:30~21:30(60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  
※複数名でのご利用が可能です。

【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



防府市スポーツセンターHP