

# 総合体育館トレーニング室

日付	時間	担当	プログラム
14日(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨーガ入門
	12:10~13:10	堀井	腰痛肩こり改善体操
	13:25~14:10	堀井	かんたん体操&筋トレ ★
	14:20~15:05	堀井	背骨コンディショニング
	19:00~20:00	小島	やさしいピラティス
15日(金)	10:45~11:30	早川	かんたんエアロ ★
	14:20~15:20	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	16:50~17:35	早川	運動教室「児童」(小学1・2年生)★
16日(土)	9:30~10:30	清家	バレエストレッチ&エクササイズ
	10:45~11:45	清家	朝の少し慣れたバレエ
	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	松浦	かんたんエアロ ★
	14:25~15:10	松浦	土曜午後のピラティス
	17:45~18:45	田中	夜の少し慣れたバレエ
17日(日)	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	佐々木	かんたんエアロ&腹筋 ★
	14:30~15:15	佐々木	ヨーガストレッチ
	18:15~19:00	磯邊	ボディパンプ(夜の筋トレ) ★
	19:15~20:00	磯邊	ボディコンバット ★
	19日(火)	9:30~10:15	松浦
12:00~12:45		松浦	骨盤調整&やさしいヨーガ
14:30~15:30		-	トレーニング室フリー利用(200円)★
20日(水)		9:45~10:30	早川
	19:00~20:00	加藤	ボディバランス(姿勢調整)
	20:15~21:15	加藤	ジャズダンス入門 ★
21日(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨーガ入門
	12:10~13:10	堀井	腰痛肩こり改善体操
	13:25~14:10	堀井	かんたん体操&筋トレ ★
	14:20~15:05	堀井	背骨コンディショニング
	19:00~20:00	小島	やさしいピラティス

対象/16歳以上の方(定員各20名) 定員になり次第締め切りです。  
 申込方法/電話受付のみ。 受付時間:10時から20時  
 参加希望プログラムの 6日前の10時より前日20時まで受付  
 ※11/24(日)分は 11/19(火)10時より受付開始です。  
 ※11/18(月)は休館日です。

# 11月特別プログラム

日付	時間	担当	プログラム
22日(金)	10:45~11:30	早川	かんたんエアロ ★
	14:20~15:20	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	16:50~17:35	早川	運動教室「児童」(小学1・2年生)★
23日(祝) 勤労感謝の日	9:30~10:30	清家	バレエストレッチ&エクササイズ
	10:45~11:45	清家	朝の少し慣れたバレエ
	13:30~14:15	松浦	かんたんエアロ ★
	14:25~15:10	松浦	土曜午後のピラティス
	17:45~18:45	田中	夜の少し慣れたバレエ
24日(日)	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	佐々木	かんたんエアロ&腹筋 ★
	14:30~15:15	佐々木	ヨーガストレッチ
	18:15~19:00	磯邊	ボディパンプ(夜の筋トレ) ★
	19:15~20:00	磯邊	ボディコンバット ★
	26日(火)	9:30~10:15	松浦
10:45~11:45		松浦	代謝を上げて脂肪を落とす教室 ★
12:00~12:45		松浦	骨盤調整&やさしいヨーガ
14:30~15:30		-	トレーニング室フリー利用(200円)★
27日(水)	9:45~10:30	早川	親子フィットビート体操(2歳・3歳)★
28日(木)	9:30~10:15	岩崎	朝のいきいき体操 ★
	10:45~11:45	岩崎	ヨーガ入門
	12:10~13:10	堀井	腰痛肩こり改善体操
	13:25~14:10	堀井	かんたん体操&筋トレ ★
	14:20~15:05	堀井	背骨コンディショニング
	29日(金)	10:45~11:30	早川
14:20~15:20		-	トレーニング室フリー利用(200円)★
16:50~17:35		早川	運動教室「児童」(小学1・2年生)★
30日(土)		9:30~10:30	清家
	10:45~11:45	清家	朝の少し慣れたバレエ
	12:00~13:15	-	トレーニング室フリー利用(200円)★
	13:30~14:15	松浦	かんたんエアロ ★
	14:25~15:10	松浦	土曜午後のピラティス
	17:45~18:45	清家	夜の少し慣れたバレエ

参加費/1種目400円  
 持ち物/運動できる服装・タオル・飲み物をご用意ください。  
 ★印のついたプログラムは室内用運動シューズが必要です。