

2019年度 第4期 スポーツ教室のご案内

☆教室参加者のみなさまへ

- 1 体育館の利用料160円(小中学生80円)が毎回必要です。期間券をお持ちの方は受付に預けてください。
- 2 貴重品の管理は各自でお願いします。更衣室のロッカーは100円リターン式になっています。
- 3 任意でスポーツ安全保険の加入ができます。(教室のみ適用で2020年3月31日まで)申込みは総合体育館受付へ
- 4 幼児の同伴はできません。
- 5 ご意見・ご質問がございましたらお気軽に指導員・職員までお問い合わせください。
- 6 災害等により、やむを得ず中止にさせていただく場合もありますのでご了承ください。

柏崎市総合体育館 Tel 21-3751

曜	区分	時間	教室名	指導員	受講料	1月					2月					3月					会場
						第1	第2	第3	第4	第5	第1	第2	第3	第4	第5	第1	第2	第3	第4	第5	
月	午前	9:50~10:50	ゆるやかエクササイズ	村山	3,000円	-	-	20	27		3	10	17	-		2	9	16	23	30	軽体
		11:00~12:00	かんたんステップ	山崎		-	-	20	27		3	10	17	-		2	9	16	23	30	
	夜	18:45~19:45	チャレンジステップ	山崎	6	-	20	27		3	10	17	-		2	9	16	23	-	会議室	
		19:30~20:30	楽しくフラダンス	滝沢	1,500円	6	-	-	27		-	10	-	-		2	-	16	-		-
			楽しくタヒチアンダンス		1,500円	-	-	20	-		3	-	17	-		-	9	-	23		-
20:00~21:00	かんたんエアロ	桑田	3,000円	6	-	20	27		3	10	17	-		2	9	16	23	-	軽体		
火	午前	9:50~10:50	エンジョイエアロ	山崎	2,700円	7	14	-	28	-	4	-	-	25		3	10	-	24	31	軽体
		11:00~12:00	全身スッキリ☆動ける身体づくり	内山		7	14	-	28	-	4	-	-	25		3	10	-	24	31	
		10:30~11:30	骨盤呼吸体操	藤田		7	14	-	28	-	4	-	-	25		3	10	-	24	31	
	午後	13:30~14:30	ゆっくりエアロ	小山		7	14	-	28	-	4	-	-	25		3	10	-	24	31	軽体
水	午前	9:50~10:50	ヨガ(午前)	杉浦	3,000円	-	8	15	22	29	5	12	-	26		4	11	18	-		軽体
		11:00~12:00	ZUMBA®(ズンバ)			-	8	15	22	29	5	12	-	26		4	11	18	-		
	午後	13:30~14:30	体幹(コア)運動	今井(礼)		-	-	15	22	29	5	12	19	26		4	11	18	-		
	夜	19:00~20:00	水曜ヨガ(夜)	山崎		-	-	15	22	29	5	12	19	26		4	11	18	-		
		20:10~21:10	脂肪燃焼エアロ			-	-	15	22	29	5	12	19	26		4	11	18	-		
木	午前	9:50~10:50	スローステップ運動	村山	3,000円	-	-	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	-		軽体
		11:00~12:00	体幹(コア)運動	今井(礼)		-	-	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	-		
	午後	13:30~15:00	太極拳(午後)	丸山		-	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	-	-		
	夜	19:30~21:00	太極拳(夜)	中村		-	-	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	-		
		20:00~21:00	木曜ヨガ(夜)	桑田		-	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	-	-		
金	午前	9:10~10:10	朝ヨガ	山崎	3,000円	-	-	17	24	31	7	14	21	28		6	13	-	27		軽体
		10:20~11:20	そふとエアロ	山崎		-	-	17	24	31	7	14	21	28		6	13	-	27		
		10:00~11:00	姿勢改善ピラティス	今井(亜)		-	10	17	24	31	-	14	21	28		6	13	-	27		
	午後	13:30~14:30	バレトン	内山		-	-	17	24	31	7	14	21	28		6	13	-	27		軽体
	夜	18:30~19:30	ジュニアダンス初心者・初級(小学生)	高橋		-	10	17	-	31	7	14	21	28		6	13	-	27		
		19:45~20:45	ストリートダンス中級(小4~中学生)			-	10	17	-	31	7	14	21	28		6	13	-	27		
		20:00~21:00	ステップエクササイズ			星野	-	10	17	24	31	7	14	21	28		6	13	-	-	
土	夜	18:30~19:30	ZUMBA®(ズンバ) ①	今井(亜)	3,000円	-	11	18	25		1	8	15	-	29	7	14	21	-		軽体
		20:00~21:00	ZUMBA®(ズンバ) ②			-	11	18	25		1	8	15	-	29	7	14	21	-		
		19:30~20:30	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	渡辺		-	11	18	-		1	8	15	22	29	7	-	21	28		