

府中市生涯学習センター(スポーツ講座) 6月体験期間 スケジュール

	6月18日	6月19日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月28日	6月29日	6月30日
	土	日	火	水	木	金	土	日	火	水	木
9:00											
9:30											
10:00			はじめてヨガ 9:30~10:30 【Mika】			リラックスヨガ 9:30~10:30 【青山】			はじめてヨガ 9:30~10:30 【Mika】	リフレッシュヨガ 9:30~10:30 【新倉】	ヴィーナスヨガ 9:30~10:30 【新倉】
10:30		肩こり腰痛 解消体操 10:00~11:00 【新名】									
11:00			ヨガ 10:50~11:50 【Mika】			シェイプヨガ 10:50~11:50 【青山】					
11:30		ピラティス 11:20~12:20 【平出】							ピラティス 11:20~12:20 【平出】		
12:00				シューズ必要	シューズ必要	シューズ必要				シューズ必要	シューズ必要
12:30	シューズ必要		太極拳 12:10~13:10 【矢田】	脂肪燃焼エアロ 12:10~13:00 【齊藤理】	健康体操 12:10~13:10 【新名】	Group Fight 45 12:10~12:55 【SHO】			太極拳 12:10~13:10 【矢田】	脂肪燃焼エアロ 12:10~13:00 【齊藤理】	健康体操 12:10~13:10 【新名】
13:00	Group Fight 45 12:40~13:25 【SHO】										
13:30			シューズ必要						シューズ必要		
14:00	ピラティス ストレッチ 13:45~14:45 【光明】		姿勢改善体操 13:30~14:30 【山根】	ピラティス 13:30~14:30 【齊藤理】		はじめての クラシックバレエ 13:30~14:30 【北野】	ピラティス ストレッチ 13:45~14:45 【光明】		姿勢改善体操 13:30~14:30 【山根】	ピラティス 13:30~14:30 【齊藤理】	
14:30			シューズ必要		シューズ必要				シューズ必要		腰痛・膝痛 改善運動 14:00~14:45 【新名】
15:00	ピラティス 15:05~16:05 【光明】		アクティブ フィットネス 14:50~15:50 【山根】	フラダンス 14:50~15:50 【宮館】	ZUMBA 14:50~15:40 【加藤】	フローヨガ 14:50~15:50 【Mika】	ピラティス 15:05~16:05 【光明】		アクティブ フィットネス 14:50~15:50 【山根】		
15:30		バレトン 15:20~16:20 【光明】						バレトン 15:20~16:20 【光明】			
16:00	シューズ必要							シューズ必要			
16:30	ZUMBA 16:25~17:15 【齋藤翠】	シューズ必要				リラックスヨガ 16:10~17:10 【Mika】			ZUMBA 16:25~17:15 【齋藤翠】		
17:00		ZUMBA 16:40~17:30 【橋本】									
17:30											
18:00							ヨガ 17:35~18:35 【齋藤み】				
18:30											

プール講座	→ 定員22名・時間45分
GroupFight45	→ 定員15名・時間45分
ZUMBA/脂肪燃焼エアロ	→ 定員15名・時間50分
その他の講座	→ 定員17名・時間60分

参加方法

- ・各講座開始30分前より検温ブースにて受付・整理券を配布致します。
- ・整理券は総合受付にご提示ください。
- ・当日**先着順**で受付いたします、定員になり次第終了となります。

参加費

- ・お支払いは総合受付で承ります。
- ・**¥1,000(税込)/1回**

※館内、レッスン時は必ずマスクをご着用ください。

※ご利用の際はレッスン前に検温ブースにて検温が必要となります。

※37.5℃以上の発熱など、体調に異常がある方は参加をお断りさせていただきます。

※全ての講座において、開始時刻から10分を過ぎた入場はご遠慮頂いております。

※フィットネスラボの持ち物は、運動できる服装・タオル・飲み物(缶瓶を除く蓋付き)、ロッカーご利用の方は100円硬貨(リターン式)をご用意ください。

※講師の都合及び社会情勢により、予告なしに休講になる場合がございます。

※妊娠中の方は受講いただけません。