

柴崎市民体育館

★印のレッスンは自由参加型教室となり、ご利用時にチケットをご購入して頂くことでご参加いただけます。
 指定管理者：住友不動産エスフォルタ・住友不動産建物サービス・鹿島建物総合管理共同事業体

平成30年度第1期コース型教室(4~6月)

	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	
9:30																						
9:45	リフレッシュ ピラティス (60分) 遠見久美子	成人水泳 入門初級 (50分)	9:15 ★ 無料 水中 ウォーキング 連山風	9:45			9:45	★ 自由参加型教室 参加費 ¥700				9:45	★ 自由参加型教室 参加費 ¥700			9:45	★ 自由参加型教室 参加費 ¥500					
10:00																						
11:00																						
11:30	★ エアロ 初中級 (60分) 中島美砂	成人水泳 初級 (50分)	★ 高齢者 英語 エクサ サイズ 藤村隆之	11:00	★ 高齢者 英語 エクサ サイズ 藤村隆之		11:00	★ 自由参加型教室 参加費 ¥500 (定員25名)				11:00	★ 自由参加型教室 参加費 ¥700			11:00	★ 自由参加型教室 参加費 ¥500					
12:00																						
13:00	★ 筋力アップ 体操教室 (60分) 中島美砂			12:15	★ エンジョイ フラダンス 【初級】 (60分) 加藤理恵	(ご注意) 軽体操は 市内在住・在勤・在学 の方のみ参加が可能です。	12:30	★ 高齢者 筋トレ教室 (60分) 原あかね					13:00	★ ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako		13:00	★ 高齢者 筋トレ教室 (60分) 卯月麻理子					
14:00				14:00	★ アフタヌーン ヨガ (60分) 小川以子		14:00	★ 幼児 24-19歳 (50分)					14:00	★ 幼児 24-10歳 (50分)		14:00	★ 幼児 24-7歳 (50分)					
14:45				15:00	★ 幼児 24-10歳 (50分)		15:00	★ 幼児 24-10歳 (50分)					15:00	★ 幼児 24-10歳 (50分)		15:00	★ 幼児 24-10歳 (50分)					
15:00	★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一			15:55	★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一		16:00	★ 幼児 24-7歳 (50分)					16:00	★ 幼児 24-7歳 (50分)		16:00	★ 幼児 24-7歳 (50分)					
16:00				16:30	★ 英語体育 キッズ (60分) 藤村隆之		16:30	★ 英語体育 キッズ (60分) 藤村隆之					16:30	★ ジュニア ダンス HighHop (60分) CAORI		16:30	★ ジュニア ダンス HighHop (60分) CAORI					
17:00	★ ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一			17:05	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)		17:05	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)					17:05	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)		17:05	★ 小学生 中学生 15歳以上 (50分)					
17:30				17:45	★ 英語体育 ジュニア (60分) 藤村隆之		17:45	★ 英語体育 ジュニア (60分) 藤村隆之					17:45	★ ジュニア ダンス HighHop (60分) CAORI		17:45	★ ジュニア ダンス HighHop (60分) CAORI					
18:00				18:15	★ あひる ジュニア 体操教室 (60分) 松本雄一		18:15	★ あひる ジュニア 体操教室 (60分) 松本雄一					18:00	★ 卓球・ ボール ポイント 指導		18:00	★ 卓球・ ボール ポイント 指導					
19:00				19:30	★ Group Fight45 AKANE		19:30	★ Group Fight45 AKANE					19:30	★ ボディア クア (60分) 茨谷輝幸		19:30	★ ボディア クア (60分) 茨谷輝幸					
20:00				20:45	★ 姿勢改善 ピラティス (60分) 遠見久美子		20:45	★ 姿勢改善 ピラティス (60分) 遠見久美子					20:30	★ ナイト ヨガ (60分) 小島麻子		20:30	★ ナイト ヨガ (60分) 小島麻子					
21:00				21:30			21:30															

【フリースペースのご案内】
 レッスン時以外のスタジオをご利用いただけます。
 ・市内 ¥200 ※トレーニング室利用チケット
 ・市外 ¥400
★ご注意★
 ・16歳(高校生以上)から利用可
 ・1グループにつき5名までのご利用とさせていただきます。
 ・共用スペースの為、(音響など)に配慮ください。
 ・レッスン前後15分は準備・片づけの為、ご利用いただけません。
 ・その他、ご利用に関するお問い合わせはスタッフへ受付です。

教室参加の方は該当クラス(前後30分)ジムエリアのご利用が可能です※(初回のみ講習会有料)の受講が必要
 ※担当代行・レッスン内容の変更、休講もさせていただきますのであらかじめご了承ください。