

教室のご案内

ジュニア向けのキッズエアロやバドミントン・卓球教室など、
又、シニア向けの健康体操・老化予防ヨガ教室など、一般向けのエアロ・ヨガ教室等のプログラムを準備しております。

教室のご案内(令和5年度 前期プログラム)

時 間 割				
	午前中	午後	夕方	夜
月曜日	休館日			
火曜日	健康体操教室(火) 10:00~ 貯金&ストレッチヨガ教室 9:00~	からだすっきり健康体操 13:15~ らく楽フィットネス教室 14:15~	わんぱくスポーツ教室1~3年生 17:30~	しなやかストレッチ教室 19:30~ わんぱくスポーツ教室4~6年生 18:30~
水曜日	健康体操教室(水) 10:00~ スローエアロビック&ストレッチ教室 9:30~ カローリング教室 9:30~			ビギナーズヨガ教室 19:30~
木曜日	かんたんエアロ 9:30~ さわやかちよきん教室 10:30~	健康太極拳教室 13:30~		
金曜日	身体スッキリヨガ 9:45~ 歌って踊って脱ロコモ教室 11:00~	健康体操教室(金) 13:30~	ジュニアバドミントン教室 前半の部 18:00~	ジュニアバドミントン教室 後半の部 19:15~ マットピラティス教室 19:00~ エアロでシェイプアップ教室 20:00~
土曜日				ジュニア卓球教室 18:00~ 一般卓球教室 19:30~
日曜日	一般利用			閉館