

市民体育館フィットネス教室 春のお試しキャンペーン日程表

	教室名	時間	定員	会場	4月		対象
月	ピラティス	10:00~11:00	25名	フリースタジオ	6	13	中学生以上
	ヨガ	11:45~12:45	25名	フリースタジオ	6	13	中学生以上
	フラダンス	13:30~14:30	30名	フリースタジオ	6	13	中学生以上の女性
	骨盤体操	19:30~20:30	25名	フリースタジオ	6	13	18歳以上
	バレトン	19:30~20:30	15名	会議室	6	13	中学生以上の女性
火	ヨガA	10:00~11:00	25名	フリースタジオ	7	14	中学生以上
	バレトンA	10:30~11:30	15名	会議室	7	14	中学生以上の女性
	ヨガB	11:10~12:10	25名	フリースタジオ	7	14	中学生以上
	ハツラツ健康体操A	13:00~14:00	25名	フリースタジオ	7	14	18歳以上
	ハツラツ健康体操B	14:10~15:10	25名	フリースタジオ	7	14	18歳以上
	ピラティス	19:00~20:00	25名	フリースタジオ	7	14	中学生以上
	バレトンB	19:00~20:00	15名	会議室	7	14	中学生以上の女性
	ヨガC	20:10~21:10	25名	フリースタジオ	7	14	中学生以上
	フラダンス	20:10~21:10	20名	会議室	7	14	中学生以上の女性
	シェイプアップ ボクシング	20:10~21:10	40名	小アリ	7	14	中学生以上
水	エアロビクス	10:00~11:00	20名	フリースタジオ	8	15	中学生以上
	ヨガA	11:10~12:10	25名	フリースタジオ	8	15	中学生以上
	ヨガB	12:20~13:20	25名	フリースタジオ	8	15	中学生以上
	男性のための 体力づくり教室	13:30~14:30	20名	フリースタジオ	8	15	18歳以上の男性
	太極拳教室	15:00~16:30	20名	フリースタジオ	8	15	18歳以上
	ヨガC	19:00~20:00	25名	フリースタジオ	8	15	中学生以上
	ヨガD	20:10~21:10	25名	フリースタジオ	8	15	中学生以上
木	エアロビクス	10:00~11:00	40名	小アリ	9	16	中学生以上
	ヨガA	10:00~11:00	25名	フリースタジオ	9	16	中学生以上
	ヨガB	11:10~12:10	25名	フリースタジオ	9	16	中学生以上
	ピラティスA	12:20~13:20	25名	フリースタジオ	9	16	中学生以上
	フラダンス	13:30~14:30	30名	フリースタジオ	9	16	中学生以上の女性
	ヨガC	19:00~20:00	25名	フリースタジオ	9	16	中学生以上
	ピラティスB	20:10~21:10	25名	フリースタジオ	9	16	中学生以上
金	ヨガA	10:00~11:00	25名	フリースタジオ	10	17	中学生以上
	ピラティス	11:10~12:10	25名	フリースタジオ	10	17	中学生以上
	いきいき健康体操	13:30~14:30	25名	フリースタジオ	10	17	18歳以上
	ZUMBA	19:00~20:00	20名	フリースタジオ	10	17	中学生以上
	ヨガB	20:10~21:10	25名	フリースタジオ	10	17	中学生以上
土	腰痛予防改善	15:00~16:00	25名	フリースタジオ	11	18	高校生以上
	ジュニアヒップホップA	16:15~17:15	20名	フリースタジオ		18	小学1年~4年生
	ジュニアヒップホップB	17:30~18:30	20名	フリースタジオ		18	小学5年~中学3年生
	ヨガA	19:00~20:00	25名	フリースタジオ	11	18	中学生以上
	ヨガB	20:10~21:10	25名	フリースタジオ	11	18	中学生以上

市民体育館
LINE公式アカウントができました!



各種ご案内や臨時休講など緊急時のお知らせを配信していきます。
※配信専用アカウントです。
※緊急時のお知らせはLINE公式アカウントと市民体育館WEBサイトにて行います。電話連絡は致しません。