

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【平成29年10月～】

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
火曜日	トレーニングルーム			ピラティス (橋口) 定員35名				かんたんダンベル トレーニング (深澤) 定員35名														ピラティス (橋口) 定員35名		
	歩行用プール			初心者 アクアウォーキング (緒方) 定員40名																				
	25mプール			らくらくかんたん 運動教室 (内野) 定員24名																				

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
水曜日	トレーニングルーム			シェイプアップ エクササイズ (梶原) 定員35名																				
	歩行用プール																							
	25mプール			女性のための アクアエクササイズ (深澤・永山) 定員45名																				

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
木曜日	トレーニングルーム			かんたんエアロ & ヨガ (大森) 定員35名																				
	歩行用プール			アクアウォーキング (内野) 定員40名																				
	25mプール			らくらくかんたん 運動教室 (深澤) 定員24名																				

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
金曜日	トレーニングルーム			リラックス ヨガ① (塩田) 定員35名																				
	歩行用プール																							
	25mプール			らくらくかんたん 運動教室 (中澤) 定員24名																				

※ 【赤】 事前申込型 レッスン ※ 【青】 自由参加型 レッスン ※ 【点線】 レッスン 無料 ※ 健康相談 無料

らくらくかんたん 運動教室 甲斐市 介護予防事業

爽快子ども 水泳教室 甲斐市 創甲斐教育推進事業

土曜日 トレーニング ヨガ & ストレッチ (塩田) 定員35名

◎都合により、インストラクターやレッスン内容が変更、また、休講になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。
◎開始時間にはレッスンにご参加頂けるようご準備下さい。