

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【平成30年4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																	
	歩行用プール		インストラクター変更	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 (中澤) 定員24名	5/8(火)~7/17(火)開催 8/28(火)~11/6(火)開催				楽楽スイミング (初心者) (藤本) 定員12名	大人のための 水泳教室(Cr-Br) (永山) 定員22名						爽快子ども 水泳教室 (フィッツ)	爽快子ども 水泳教室 (フィッツ)									
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																								
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		インストラクター変更	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 (永山) 定員24名	5/10(木)~7/19(木)開催 8/30(木)~11/8(木)開催				シェイプアップ アクア (大森) 定員40名	大人のための 水泳教室(初中級) (深澤) 定員22名																
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	5/11(金)~7/20(金)開催 8/31(金)~11/9(金)開催				大人のための 水泳教室(初級) (深澤) 定員20名	女性のための 水泳教室(中級) (藤本) 定員22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
 ※ **【黒点線】** 健康相談 無料
 ※ **【赤枠】** らくらくかんたん 運動教室 甲斐市 介護予防事業
 ※ **【青枠】** 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。