

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【平成30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 (中澤) 定員24名						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)						楽楽スイミング (青泳ぎ・平泳ぎ) (永山) 定員20名		

9/25(火)～11/20(火)開催
1/8(火)～3/12(火)開催

8/28(火)～11/13(火)開催
12/11(火)～3/19(火)開催

		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																				シェイプアップ エアロビクス (水上) 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) 定員45名					女性のための 水泳教室(初級) (永山) 定員20名			女性のための 水泳教室(中級) (深澤) 定員22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						ピラティス (根津) 定員35名														ベリーダンス deエクササイズ (無料)(aya) 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 (永山) 定員24名							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			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)						楽楽スイミング (クロール・ハタフライ) (藤本) 定員20名	

9/27(木)～11/15(木)開催
1/10(木)～2/28(木)開催

8/30(木)～11/8(木)開催
12/13(木)～2/28(木)開催

		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																					パンチ&キック (Reico) 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							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												

健康相談
(無料)
(内野)
最大4名

時間変更

※【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

土曜日
トレーニング

※ヨガ&
ストレッチ
(塩田)
定員35名

※爽快子ども
水泳教室

甲斐市
創甲斐教育推進事業

◎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。