

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【2019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		レッスン名変更			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			かんたん アクアウォーキング (緒方) 定員40名			時間変更								4/2(火)～5/28(火)開催 10/1(火)～12/3(火)開催									
	25mプール		らくらくかんたん 運動教室 (野澤) 定員24名		4/30(火)～7/16(火)開催 8/27(火)～12/3(火)開催					楽楽スイミング (初心者) (藤本) 定員12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)									

	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							ゆったり エアロビクス (佐久間) 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		カラダづくり 教室(緒方) 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											4/4(木)～5/30(木)開催 9/26(木)～11/14(木)開催								
	25mプール		らくらくかんたん 運動教室 (永山) 定員24名		5/9(木)～7/18(木)開催 8/29(木)～11/7(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			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)						⇒ ワンポイント予約制 定員6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		リラックス ヨガ② (塩田) 定員35名					ウォーキング エクササイズ & ストレッチ(内野) 定員35名			健康相談 (無料) (内野) 最大4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 (野澤) 定員24名		5/10(金)～7/19(金)開催 8/30(木)～11/8(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・実線】 事前申込型 レッスン
 ※ 【青・実線】 自由参加型 レッスン
 ※ 【白・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。