

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【2019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			かんたん アクアウォーキング (緒方) 定員40名			期間限定開催																		10/1(火)~12/3(火)開催 1/7(火)~3/10(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			8/27(火)~12/3(火)開催 12/24(火)~3/24(火)開催				らくらく水中 運動教室 (永山) 定員24名	楽楽スイミング (初心者) (藤本) 定員12名			爽快こども 水泳教室 (フィッツ)			爽快こども 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																					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																									定員増加	
	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22名			女性のための 水泳教室(中級) (深澤) 定員24名															定員増加	
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																							9/26(木)~11/14(木)開催 1/9(木)~2/27(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			8/29(木)~11/7(木)開催 1/9(木)~3/19(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24名			爽快こども 水泳教室 (フィッツ)			爽快こども 水泳教室 (フィッツ)									定員増加
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																				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																										定員増加
	25mプール			らくらくかんたん 運動教室 (野澤) 定員24名			8/30(金)~11/8(金)開催 1/10(金)~3/20(金)開催				大人のための 水泳教室(初級) (深澤) 定員22名	女性のための 水泳教室(中級) (藤本) 定員24名															定員増加

※【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

土曜日 トレーニング ヨガ&ストレッチ (塩田) 定員35名

爽快こども 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。