

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【2020年10月～】

※施設ご利用は入館から退館で2時間迄となります。

	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12名				かんたんダンベルトレーニング(深澤) 定員12名																	
	歩行用プール			かんたんアクアウォーキング(緒方) 定員20名			期間限定開催																		
	25mプール			らくらくかんたん運動教室(深澤) 定員24名		8/25(火)～11/3(火)開催 12/8(火)～3/2(火)開催			楽楽スイミング(平泳ぎ)(永山) 定員12名		楽楽スイミング(初心者)(伊藤) 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12名							ゆったりエアロビクス(佐久間) 定員12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30名				女性のための水泳教室(初級)(永山) 定員12名		女性のための水泳教室(中級)(深澤) 定員12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(katsue) 定員12名					ピラティス(根津) 定員12名		カラダづくり教室(緒方) 定員12名															
	歩行用プール			アクアウォーキング(内野) 定員20名																					
	25mプール			らくらくかんたん運動教室(永山) 定員24名		8/27(木)～11/5(木)開催 12/10(木)～3/4(木)開催			女性のための水泳教室(初級)(藤本) 定員12名		大人のための水泳教室(中級)(深澤) 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	
金曜日	トレーニングルーム		リラックスヨガ①(塩田) 定員12名		リラックスヨガ②(塩田) 定員12名						ウォーキングエクササイズ&ストレッチ(内野) 定員12名		健康相談(無料)(内野) 最大4名											
	歩行用プール																							
	25mプール			らくらくかんたん運動教室(深澤) 定員24名		8/28(金)～11/6(金)開催 12/11(金)～3/5(金)開催			大人のための水泳教室(初級)(深澤) 定員12名		女性のための水泳教室(中級)(藤本) 定員12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12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。