

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【2021年4月～】

※施設ご利用は入館から退館で2時間となります。

	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20名					かんたんダンベル トレーニング(深澤) 定員20名														ピラティス(橋口) 定員20名	
	歩行用プール			かんたんアクアウォーキング(緒方) 定員25名																				
	25mプール			らくらくかんたん運動教室(深澤) 定員24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
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20名																			
	歩行用プール																						
	25mプール																						

	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20名					ピラティス(根津) 定員20名														
	歩行用プール			アクアウォーキング(内野) 定員25名																			
	25mプール			らくらくかんたん運動教室(永山) 定員24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20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																			

※【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 トレーニングルーム
 ヨガ&ストレッチ(塩田・佐藤) 定員20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。