

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【2021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) | | | | | | かんたんダンベル トレーニング (深澤) | ♥ | | | | | | | | | | | | | |
| | 歩行用プール | | | かんたんアクア ウォーキング (緒方) | ♥ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25mプール | | | らくらくかんたん 運動教室 (深澤) | | 12/14(火)～3/8(火)開催 | | | | | 大人のための 水泳教室(平泳ぎ) (永山) | | | | 爽快子ども 水泳教室 (フィット) | | 爽快子ども 水泳教室 (フィット) | | | | | | | ピラティス (橋口) |

9/28(火)～11/16(火)開催
11/30(火)～1/25(火)開催
2/1(火)～3/22(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) | | | | | | | | ゆったり エアロビクス (佐久間) | ♥ | | | | | | | | | | | | |
| | 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) | | | | | 女性のための 水泳教室(初級) (深澤春・深澤成) | | 女性のための 水泳教室(中級) (永山) | | | | 爽快子ども 水泳教室 (フィット) | | 爽快子ども 水泳教室 (フィット) | | | | | | | シェイプアップ エアロビクス (KAY) |

12/1(水)～1/26(水)開催
2/2(水)～3/23(水)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 |
| 木曜日 | トレーニングルーム | | かんたんエアロ &ヨガ (katsue) | | | | | | | ピラティス (根津) | | カラダづくり 教室(緒方) | ♥ | | | | | | | | | | | |
| | 歩行用プール | | | アクアウォーキング (内野) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25mプール | | | らくらくかんたん 運動教室 (永山) | | 12/16(木)～3/10(木)開催 | | | 楽楽スイミング (初心者) (伊藤) | ♥ | 大人のための 水泳教室(中級) (深澤) | | | | 爽快子ども 水泳教室 (フィット) | | 爽快子ども 水泳教室 (フィット) | | | | | | | |

12/2(木)～1/27(木)開催
2/3(木)～3/24(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) | | リラックス ヨガ② (塩田) | | | | | | | ウォーキング エクササイズ& ストレッチ(内野) | ♥ | 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) | | 12/17(金)～3/11(金)開催 | | | 大人のための 水泳教室(初級) (伊藤) | | 女性のための 水泳教室(中級) (深澤春・深澤成) | | | | 爽快子ども 水泳教室 (フィット) | | 爽快子ども 水泳教室 (フィット) | | | | | | | |

12/3(金)～1/28(金)開催
2/4(金)～3/25(金)開催

※【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
ルーム

ヨガ &
ストレッチ
(深田)

※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。