

レッスンタイムテーブル【2024年11月～2025年2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	双葉体育館 トレーニングルーム			ピラティス (橋口) 定員15名					かんたんダンベル エクササイズ (佐久間) 定員10名		ひきしめヨガ (miki) 定員15名													
	双葉BGプール 子供用プール				休憩時間																			
	双葉BGプール 25mプール					休憩時間										休憩時間								

	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	双葉体育館 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15名		ヨガ&エクササイズ (きくみ) 定員15名				ゆったり エアロピクス (佐久間) 定員10名															
	双葉BGプール 子供用プール				休憩時間																			
	双葉BGプール 25mプール					休憩時間											休憩時間							

	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	双葉体育館 トレーニングルーム								ピラティス (根津) 定員15名		カラダづくり 教室(緒方) 定員15名													
	双葉BGプール 子供用プール				休憩時間																			
	双葉BGプール 25mプール					休憩時間											休憩時間							

	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	双葉体育館 トレーニングルーム			リラックス ヨガ① (塩田) 定員15名		リラックス ヨガ② (塩田) 定員15名																	パンチ&キック (Reico) 定員15名	
	双葉BGプール 子供用プール				休憩時間																			
	双葉BGプール 25mプール					休憩時間												休憩時間						

※【赤・実線】
事前申込型
レッスン

※らくらくかんたん
運動教室 甲斐市
介護予防事業

※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。
◎開始時にはレッスンにご参加頂けるようご準備下さい。