

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【2023年4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30 | | | | | かんたんダンベルトレーニング(深澤春) 定員30名 | | ひきしめヨガ(miki) 定員30名 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 歩行用プール | | | かんたんアクアウォーキング(緒方) 定員30名 | | | | | | インストラクター変更 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25mプール | | | らくらくかんたん運動教室(伊藤) 定員24名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5/9(火)~7/18(火)開催
8/22(火)~10/31(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) 定員30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30名 | | | | | | ピラティス(根津) 定員30名 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 歩行用プール | | | アクアウォーキング(内野) 定員30名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25mプール | | | らくらくかんたん運動教室(永山) 定員24名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5/11(木)~7/20(木)開催
8/24(木)~11/2(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) 定員30名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 歩行用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25mプール | | | らくらくかんたん運動教室(伊藤) 定員24名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5/12(金)~7/21(金)開催
8/25(金)~11/3(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

ヨガ&ストレッチ(深田) 定員30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。

※爽快こども水泳教室 甲斐市 創甲斐教育推進事業

| | | 17:00 | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | 21:00 |
|-----|--------|-------|-------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 土曜日 | トレーニング | | | ヨガ&ストレッチ(深田) 定員30名 | | | | | | |