

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【2023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30名			New	かんたんダンベルエクササイズ(佐久間) 定員30名		ひきしめヨガ(miki) 定員30名													ピラティス(橋口) 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																			
	25mプール			らくらくかんたん運動教室(伊藤) 定員24名			8/29(火)～11/7(火)開催 12/12(火)～3/5(火)開催			大人のための水泳教室(平泳ぎ)(伊藤・永山) 定員16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30名							ゆったりエアロピクス(佐久間) 定員30名												シェイプアップエアロピクス(KAY) 定員30名
	歩行用プール			インストラクター変更																			
	25mプール			女性のためのアクアエクササイズ(内野) 定員35名				女性のための水泳教室(初級)(伊藤) 定員16名		女性のための水泳教室(中級)(永山) 定員20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30名				ピラティス(根津) 定員30名		カラダづくり教室(緒方) 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			8/31(木)～11/9(木)開催 12/14(木)～3/7(木)開催	大人のため水泳教室(入門クロー) (永山) 定員14名		大人のための水泳教室(初中級)(伊藤) 定員20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30名		リラックスヨガ②(塩田) 定員30名					ウォーキングエクササイズ&ストレッチ(内野) 定員30名		健康相談(無料) 最大4名										パンチ&キック(Reico) 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			9/1(金)～11/10(金)開催 12/15(金)～3/8(金)開催	大人のための水泳教室(初級)(伊藤) 定員16名		女性のための水泳教室(中級)(深澤春) 定員20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)							

※【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(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。