

Kai・遊・パーク レッスンタイムテーブル【2024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名					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		5/7(火)~7/16(火)開催 8/27(火)~11/5(火)開催						大人のための水泳教室(平泳ぎ) (伊藤・永山) 定員16名													

	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							ゆったりエアロビクス (佐久間) 定員30名												シェイプアップエアロビクス (今野) 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		背骨コンディショニング リズムエクササイズ (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											ひきしめヨガ (miki) 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		5/9(木)~7/18(木)開催 8/29(木)~11/7(木)開催				大人のため水泳教室 (入門クラス) (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													

	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		5/10(金)~7/19(金)開催 8/30(金)~11/8(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													

※【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(きくみ) 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。