

## ミニスポーツホール週間予定表 2020年8月～

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30～10:30	ピラティス 工藤 禎子	団体貸切 (9:30～11:30)	団体貸切 (9:30～11:30)	簡単トレーニング&ストレッチ45 トレーナー	ピラティス 小野 映里	団体貸切 (9:30～11:30)	特別プログラム	
11:00～11:45	初級エアロビクス45 工藤 禎子			初級エアロビクス45 佐藤 和枝	筋コンディショニング&ストレッチ45 狩野 謙斗		初級ステップ45 工藤 禎子	
12:00～12:45						簡単トレーニング&ストレッチ45 トレーナー		
13:00～14:00	初級ステップ45(～13:45) 工藤 禎子	団体貸切 (13:00～17:00)	初級太極拳 得字 弘美	団体貸切 (13:00～17:00)	ヨガ★ 伊藤 百合	団体貸切 (13:00～17:00)		
14:30～15:30	ヨガ★ 小笠原 早織		サルサダンス45 伊東 由紀代		特別プログラム (詳細別紙)		特別プログラム	特別プログラム
16:00～17:00			特別プログラム (詳細別紙)					
18:00～18:45	団体貸切 (17:45～21:45)	はじめてエア45 佐藤 和枝				団体貸切 (17:45～21:45)	初級エアロビクス45 佐藤 和枝	
19:00～20:00		ヨガ(19:15～20:15) haruna*	ヨガ 伊藤 百合	ピラティス 工藤 禎子	初級エアロビクス45(～19:45) 田澤 修平		19:45で閉館	
20:15～21:15			特別プログラム	サルサダンス45(20:30～21:15) 伊東 由紀代	特別プログラム			
21:15～21:45								

**ミニスポーツホール休場日** ①第2・4火曜日 (7月のみ第4火曜日のみ、8月休みなし)  
 ②年末年始(12/29～1/3) ③施設点検日(2月に1日程度)  
 ※休場日と祝日が重なった場合はその翌平日が休場日  
 ※その他市主催事業等で使用できない日があります

**<参加料>**  
 1プログラムにつき  
 ◆大人 290円  
 ◆シニア 140円

- ◆ マスク・タオル・室内シューズ・外履きの靴を入れる袋をお持ちください。
- ◆ ロッカー/シャワールームが使用できませんので、できる限り運動できる服装でお越しください。
- ◆ お着替えはできますが、更衣室への入室制限がございます。男女ともに6名まで入室可能(トレーニング利用者/レンタルロッカー使用者も含む)
- ◆ 教室の時間は、ヨガ・ピラティス・初級太極拳は60分間  
 簡単トレーニング&ストレッチ・初級ステップ・初級ステップ45・サルサダンス・はじめてエア45・初級エアロビクス・筋コンディショニング&ストレッチは45分間です。
- ◆ 教室の定員は、ヨガ・ピラティス・初級太極拳は各30名  
 簡単トレーニング&ストレッチ・初級ステップ・初級ステップ45・サルサダンス・はじめてエア45・初級エアロビクス・筋コンディショニング&ストレッチは各20名です。
- ◆ 各教室終了後30分間の除菌作業を行います。
- ◆ 各教室開始時間30分前より、エントランスホールにて受付を開始します。但し18時以降開始の教室は、4階トレーニング入口にて受付します。  
 ★平日昼間(13:00・14:30開始分)のヨガは教室開始1時間前より、エントランスホールにて整理券を配布します。  
 ※但し、受付時間より前に定員に達した場合は、その時点で受付終了となります、ご注意ください。
- ◆ 当日申込先着順(定員になり次第締切)受付時に、ミニスポーツホール利用券を購入して下さい。
- ◆ 各教室開始時間5分前までに、運動のできる服装・室内シューズを着用の上、ミニスポーツホールに集合して下さい。  
 ヨガ・ピラティス教室では室内シューズは必要ありません。
- ◆ 「中学生以下」の方は参加はできません。
- ◆ 祝日は日曜日の時間帯で実施します。(土曜日除く)内容はその都度異なりますのでお問い合わせください。  
 \*なお、上記日程は予定であり、予告なく変更することがあります。