

3月分 個人利用のお知らせ

1、エアロビクス教室

- (1)内容 エアロビクス、ストレッチなどを約60分間行います。
水曜日 14:00～ 19:30～ 金曜日 10:30～ 19:30～
- (2)参加資格 高校生以上
- (3)持ち物 運動の出来る服装、体育館シューズ(上履き)、タオル、飲み物
- (4)参加費 300円/1回
- (5)予定表

3月	水曜日		3月	金曜日	
	14:00	19:30		10:30	19:30
7日	○	○	2日	○	○
14日	○	○	9日	○	○
21日	○	○	16日	○	○
28日	○	○	23日	○	○
			30日	○	○

2、ルーシーダットン教室

- (1)内容 タイ式ヨガのポーズやストレッチを約60分間行います。
毎週 金曜日 15:00～
- (2)参加資格 高校生以上
- (3)持ち物 運動の出来る服装、体育館シューズ(上履き)、タオル、飲み物
- (4)参加費 300円/1回
- (5)予定表

3月	金曜日
	15:00
2日	○
9日	○
16日	○
23日	○
30日	○

3、すっきり骨盤体操

- (1)内容 個々の柔軟性に合わせ、ウエストを捻ったり体側をのばしたり肩甲骨を動かしたりする運動です。
- (2)参加資格 高校生以上
- (3)持ち物 運動の出来る服装、体育館シューズ(上履き)、タオル、
- (4)参加費 300円/1回
- (5)予定表

3月	木曜日
	14:00
1日	○
8日	○
15日	○
22日	○
29日	○

4、STEP及びビーチSTEP・卓球STEP

- (1)内容 【STEP】卓球・バドミントン・ビーチボールバレーが出来ます
【ビーチSTEP・卓球STEP】ビーチボールバレー・卓球が出来ます。
- (2)参加資格 小学生以上(中学生以下の方は、17時以降保護者同伴のみご利用いただけます。)
- (3)持ち物 運動の出来る服装、体育館シューズ(上履き)、タオル、用具類(ラケット)など
- (4)参加費 大人 300円/1回2時間 小・中学生 150円/1回2時間
- (5)予定表

3月	STEP
	9:00～21:30
6日(火)	○
13日(火)	○

3月	卓球STEP
	9:30～20:30
5日(月)	○
17日(土)	○
19日(月)	○
24日(土)	○

3月	ビーチSTEP		
	9:30～11:30	12:00～14:00	19:00～21:00
5日(月)	○	○	○
17日(土)	○	○	×
19日(月)	○	○	○
24日(土)	○	○	○

※17日は16時までです。

※ボール、シャトルは各自ご持参ください。

☆注意事項☆

- ◎悪天候の場合、予告なく中止となる場合があります。悪天候の場合は事前にお問い合わせください。
- ◎大会等で中止及び変更となる場合があります。
- ◎参加者多数の場合、利用できない場合があります。

☎ 048-964-4321

