

# 裾野市 自由参加教室 のご案内

## 裾野市民体育館スケジュール

	月	火	水	木	金	ご案内
午前		10:00~10:50 ボクシングシェイプ	10:00~10:50 ヨガトレ		10:00~10:50 骨盤美活体操	参加費1回...510円 開始の30分前より、受付開始
		11:00~11:50 バランスコーディネーション			11:00~11:50 Wの刺激	
午後		13:30~14:20 太極舞	13:00~13:50 ZUMBA			各教室定員25名 先着順となります。  ヨガマット無料貸出なので手ぶらでOK!  参加の際は、動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物を持参して下さい。但し、室内履きが不要の場合もございます。
				13:30~14:20 ディスコワールド		
			14:00~14:50 ハルトン		14:00~14:50 シンプルエアロ	
				14:30~15:20 ピラティスストレッチ		
夜間	19:00~19:50 ピラティスボール		19:00~19:50 ボクシングシェイプ	19:00~19:50 はじめてエアロ		定員は先着25名！  皆様のご参加おまちしています☆
	20:00~20:50 ZUMBA		20:00~20:50 ボールコンディショニング	20:00~20:50 リラクソヨガ		

※ 教室開催月日につきましては、開催カレンダーをご覧ください。

※ 開催日は、施設の都合で休講となる場合もあります。予めご了承ください。

## 裾野市運動公園スケジュール

時間	月	火	水	木	金	ご案内
午前		13:30~14:20 ピラティスストレッチ			10:00~10:50 はじめてエアロ	参加費1回...510円 開始の30分前より、受付開始 先着15名！！  参加の際は、動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物を持参してください。
		14:30~15:20 リフレッシュヨガ			11:00~11:50 リフレッシュヨガ	

※ 教室開催月日につきましては、開催カレンダーをご覧ください。

※ 開催日は、施設の都合で休講となる場合もあります。予めご了承ください。

## 自由参加教室 令和4年 7月・8月・9月 スケジュール

### 体育館

#### 7月

※7月22日(金)骨盤美活体操・Wの刺激 休講となります。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	X	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#### 8月

※8月12日(金)骨盤美活体操・Wの刺激 休講となります。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	X	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

#### 9月

※9月19日(月)ピラティスボール 休講となります。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	X	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

X 休館日    教室開催    非開催

### 運動公園(会議室)

#### 7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	X	5	6	7	8	9
10	X	12	13	14	15	16
17	18	X	20	21	22	23
24	X	26	27	28	29	30
31						

#### 8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	X	2	3	4	5	6
7	X	9	10	11	12	13
14	X	16	17	18	19	20
21	X	23	24	25	26	27
28	X	30	31			

#### 9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	X	6	7	8	9	10
11	X	13	14	15	16	17
18	19	X	21	22	23	24
25	X	27	28	29	30	

X 休館日    教室開催    非開催

裾野市民体育館公式LINE アカウント開設しました。

下記QRコードより、ご登録頂くと施設の最新情報が届くようになります。是非ご活用ください！！



裾野市民体育館では、新型コロナウイルス感染拡大予防の為、以下の事項を皆様にお願ひしております。

- ① 体調が優れない際は、ご参加をお控えください。
- ② 入館時や教室後は、手洗い消毒を実施してください。
- ③ 共有物(ストレッチマット、ボール等)は、衛生管理にご協力ください。
- ④ ロッカールームは三密を避けてご利用ください。
- ⑤ 館内の長時間の滞在はできる限りお控えください。

