

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	10:00~10:50		10:00~10:50	【参加費】 1回 ¥510	
		ボクシングシェイブ	ヨガトレ		slow basic yoga		
		11:00~11:50			11:00~11:50		
午後		カラダ☆リセット			diet power yoga	【受付時間】 開始30分前~	
		13:30~14:20	13:00~13:50	13:30~14:20	14:00~14:50		
		太極舞	ZUMBA	ディスコワールド	シンプルエアロ		
				14:30~15:20	15:00~15:50		【教室定員数】 各25名先着順
				ピラティスストレッチ	エナジーヨーガ		
				16:00~16:50	【服装・持ち物】 ・動きやすい服装 ・室内履き ・タオル・飲み物		
夜間	19:00~19:50		19:00~19:50	19:00~19:50		ヨガマット等の 無料貸出し有り!	
	ピラティスポール		ボクシングシェイブ	はじめてエアロ			
	20:00~20:50		20:00~20:50	20:00~20:50			
	ZUMBA		ストレッチポール ~姿勢改善~	リラックスヨガ			

裾野市運動公園スケジュール

	月	火	水	木	金	ご案内	
午前		09:30~10:20				1回 ¥510	
		ピラティスストレッチ					
		10:30~11:20			10:00~10:50		【受付時間】 開始30分前~ 各15名先着順
		はじめてエアロ			はじめてエアロ		
		11:30~12:20			11:00~11:50		
	リフレッシュヨガ			リフレッシュヨガ	・ヨガマット ・動きやすい服装 ・タオル・飲み物 ・室内履き		

※ 開催日は、施設・講師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。

令和5年度 第3期 (10月~12月) スケジュール

市民体育館

10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

✕ 体育館休館日・運動公園休園日

運動公園(会議室)

10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■ 教室開催

□ 非開催

お知らせ

休講 (体育館)	11月	14日(火) ボクシングシェイブ / カラダ☆リセット 29日(水) ボクシングシェイブ / ストレッチポール~姿勢改善~
	12月	14日(木) ディスコワールド / ピラティスストレッチ 25日(月) ピラティスポール 26日(火) 太極舞

裾野市スポーツ施設



公式 HP ↑



LINE ↑

施設や教室に関するご案内(休講連絡など)を、公式 HP・LINE でお知らせいたします!

- 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、手洗いを実施してください。
- ③ 共有物(ストレッチマット、ポール等)の、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。

