

# 2021年 10月～12月 勤労センタースタジオプログラム 日程表

1レッスン 各500円  
通常定員:25人

月	レッスン名	時間	担当	入退室時間	10月					11月					12月				
月	やさしいyoga	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27
	ZUMBA GOLD	13:30-14:30	大町	13:15-14:55		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27
火	癒しの陰ヨガ <b>NEW!</b>	10:30-11:30	村上	10:15-11:55		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
	ラテンエアロ	14:30-15:30	鈴木	14:15-15:55		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
水	コリオエアロ	9:30-10:30	伊藤	9:15-10:55		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
	ベーシックヨガ <b>NEW!</b>	13:45-14:45	風岡	13:30-14:55		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
	エアロビクス中級 レベル2 <small>プログラム変更</small>	19:30-20:30	平井	19:15-20:55		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
木	ヨガ60	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
	ピラティス	18:30-19:30	りか	18:15-19:40		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
	エアロビクス中級 レベル2	19:45-20:45	りか	19:30-20:55		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
金	ボディメンテナンス	9:30-10:30	鈴木	9:15-10:55	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
	ラテンエアロ	11:00-12:00	鈴木	10:45-12:55	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
	ゆったりヨガ	13:30-14:30	水谷	13:15-14:55	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
土	エアロビクス中級 レベル2	10:40-11:40	平井	10:25-11:55	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
	肩リフレッシュヨガ	18:30-19:30	KAORI	18:15-19:40	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
日	ラテンエアロ	10:30-11:30	鈴木	10:15-11:55	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	
	エアロビクス中級 レベル2	10:30-11:30	りか	10:15-11:45	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	
	エアロビクス中級 レベル2	13:15-14:15	りか	13:00-14:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	

: プログラム開催日     : 休講日

**[チケット購入可能時間]** : 各プログラム **開始時間の2時間前～5分前まで**とさせていただきます

※入室時間は講師の到着時間により、多少前後する場合があります。    ※東海市民体育館の受付でチケットをご購入のうえ、ご参加下さい。(先着順での受付とさせていただきます)

※開催日は都合により変更される可能性があります    ※レッスン後にシャワーを使用されたい方は、体育館メインアリーナ隣接の更衣室のシャワーをご利用ください。  
事前にお問い合わせください。    (100円で7分間使用可能)

新型コロナウイルス感染症対策のため、今後の状況により**定員数を変更**させていただく可能性がございます。予めご了承ください。(詳細は体育館までお問合せください)    **[令和3年11月8日 改]**