

2016年12月 霞の郷 運動プログラム

日	月	火	水	木	金	土
<p>各プログラム 一回500円</p> <p>500 1回お手軽 ワンコイン!</p> <p>続きたい♪ お友達と一緒に♪ 他のプログラムにも♪</p> <p>11枚つづり <small>1回分おトク!</small> 5,000円</p> <p>全プログラム共通回数券販売中!</p>				<p>1 キッズ&ママビクス 10:45~11:30 (桑野)</p> <p>美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 (椿山)</p> <p>バランスヨガ 20:30~21:20 (奥田)</p>	<p>2 リズム体操& 簡単ストレッチ 10:45~11:30(木部)</p>	<p>3</p>
<p>4</p>	<p>5 美・姿勢体操 10:45~11:35 (稲田)</p> <p>NOSS体操 13:30~14:20 (中島)</p> <p>ズンバ 19:30~20:20 (木部)</p>	<p>6 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 (関)</p> <p>美・姿勢体操 13:30~14:20 (森本)</p> <p>3軽体操 19:30~20:10 (椿山)</p>	<p>7 やさしいバレトン 10:45~11:30 (桑野)</p> <p>3軽体操 14:00~14:40 (吉田)</p> <p>すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 (倉野)</p>	<p>8</p> <p>バランスヨガ 20:30~21:20 (奥田)</p>	<p>9 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:30 (関)</p> <p>美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 (椿山)</p>	<p>10 バランスヨガ 15:30~16:30 (森本)</p>
<p>11</p>	<p>12 美・姿勢体操 10:45~11:35 (稲田)</p> <p>NOSS体操 13:30~14:20 (中島)</p> <p>ズンバ 19:30~20:20 (木部)</p>	<p>13 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 (関)</p> <p>美・姿勢体操 13:30~14:20 (森本)</p> <p>3軽体操 19:30~20:10 (椿山)</p>	<p>14</p> <p>すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 (倉野)</p>	<p>15 休館日</p>	<p>16 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:30 (関)</p> <p>美・姿勢体操 15:30~16:20 (本郷)</p> <p>美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 (椿山)</p>	<p>17 バランスヨガ 15:30~16:30 (森本)</p>
<p>18</p>	<p>19 美・姿勢体操 10:45~11:35 (稲田)</p> <p>NOSS体操 13:30~14:20 (中島)</p> <p>ズンバ 19:30~20:20 (木部)</p>	<p>20 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 (関)</p> <p>美・姿勢体操 13:30~14:20 (森本)</p> <p>3軽体操 19:30~20:10 (椿山)</p>	<p>21 やさしいバレトン 10:45~11:30 (桑野)</p> <p>3軽体操 14:00~14:40 (吉田)</p> <p>すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 (倉野)</p>	<p>22 キッズ&ママビクス 10:45~11:30 (桑野)</p> <p>美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 (椿山)</p> <p>バランスヨガ 20:30~21:20 (奥田)</p>	<p>23 天皇誕生日</p>	<p>24 バランスヨガ 15:30~16:30 (森本)</p>
<p>25</p>	<p>26 美・姿勢体操 10:45~11:35 (稲田)</p> <p>NOSS体操 13:30~14:20 (中島)</p> <p>ズンバ 19:30~20:20 (木部)</p>	<p>27 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 (関)</p> <p>美・姿勢体操 13:30~14:20 (森本)</p> <p>3軽体操 19:30~20:10 (椿山)</p>	<p>28 やさしいバレトン 10:45~11:30 (桑野)</p> <p>3軽体操 14:00~14:40 (吉田)</p> <p>すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 (倉野)</p>	<p>29 キッズ&ママビクス 10:45~11:30 (桑野)</p> <p>美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 (椿山)</p> <p>バランスヨガ 20:30~21:20 (奥田)</p>	<p>30</p>	<p>31 大晦日</p>

※キッズ&ママビクスのお子様の対象年齢は6ヶ月~3歳までとさせていただきます。お父様、ご両親の方もお参加いただけます。お子様は複数名でもOK(目を離さないなどご配慮をお願いいたします)

■会場は福祉保健センター1階(研修室)です。【各回定員20名様】■各プログラム開始30分前から受付いたします。■受付時に受講料をお支払いください。■運動しやすい服装でご参加ください。■プログラムやインストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。■スニーカー(内履き)を使用しますので、ご持参くださいませ。

いきいきプラザ霞の郷

(坂井市丸岡総合福祉保健センター)

福井県坂井市丸岡町八ヶ郷21-7-1

☎ 0776-68-5050

kasuminosato.com

指定管理者 / 株式会社ユーサイキア