


2017年1月 霞の郷 運動プログラム

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 振替休日	3	4 やさしいバレトン 10:45~11:30 〔桑野〕 3軽体操 14:00~14:40 〔吉田〕 すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 〔倉野〕	5 キッズ&ママビクス 10:45~11:30 〔桑野〕 美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 〔椿山〕 バランスヨガ 20:30~21:20 〔奥田〕	6 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:30 〔関〕 美・姿勢体操 15:30~16:20 〔本郷〕 美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 〔椿山〕	7
8	9 成人の日	10 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 〔関〕 美・姿勢体操 13:30~14:20 〔森本〕 3軽体操 19:30~20:10 〔椿山〕	11 やさしいバレトン 10:45~11:30 〔桑野〕 3軽体操 14:00~14:40 〔吉田〕 すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 〔倉野〕	12 キッズ&ママビクス 10:45~11:30 〔桑野〕 美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 〔椿山〕 バランスヨガ 20:30~21:20 〔奥田〕	13 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:30 〔関〕 美・姿勢体操 15:30~16:20 〔本郷〕 美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 〔椿山〕	14 バランスヨガ 15:30~16:30 〔森本〕
15	16 美・姿勢体操 10:45~11:35 〔稲田〕 NOSS体操 13:30~14:20 〔中島〕 ズンバ 19:30~20:20 〔木部〕	17 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 〔関〕 美・姿勢体操 13:30~14:20 〔森本〕 3軽体操 19:30~20:10 〔椿山〕	18 やさしいバレトン 10:45~11:30 〔桑野〕 3軽体操 14:00~14:40 〔吉田〕 すっきり爽やかエアロ 19:45~20:35 〔倉野〕	19 休館日	20 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:30 〔関〕 美・姿勢体操 15:30~16:20 〔本郷〕 美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 〔椿山〕	21 バランスヨガ 15:30~16:30 〔森本〕
22	23 美・姿勢体操 10:45~11:35 〔稲田〕 NOSS体操 13:30~14:20 〔中島〕 ズンバ 19:30~20:20 〔木部〕	24 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 〔関〕 美・姿勢体操 13:30~14:20 〔森本〕 3軽体操 19:30~20:10 〔椿山〕	25	26 キッズ&ママビクス 10:45~11:30 〔桑野〕 美・ボディ・ピラティス 14:00~14:50 〔椿山〕 バランスヨガ 20:30~21:20 〔奥田〕	27 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:30 〔関〕 美・姿勢体操 15:30~16:20 〔本郷〕 美・ボディ・ピラティス 19:30~20:20 〔椿山〕	28 バランスヨガ 15:30~16:30 〔森本〕
29	30 美・姿勢体操 10:45~11:35 〔稲田〕 NOSS体操 13:30~14:20 〔中島〕 ズンバ 19:30~20:20 〔木部〕	31 リズム体操&簡単ヨガ 10:45~11:35 〔関〕 美・姿勢体操 13:30~14:20 〔森本〕 3軽体操 19:30~20:10 〔椿山〕	<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>続けたい♪ お友達と一緒に♪ 他のプログラムにも♪</p> <p>11枚つづり 1回分おトク 5,000円</p> <p>全プログラム共通回数券販売中!</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、祖父母の方もご参加いただけます。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。■…シューズ(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