# 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 | 10:00～10:50 | | 10:00～10:50 | 参加費1回・・・510円<br>開始の30分前より、受付開始<br>各教室定員10名先着順となります。<br>ヨガマット無料貸出なので手ぶらでOK!<br>参加の際は、動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物を持参してください。但し、室内履きが不要の場合もございます。 |
| | | ボクシングシェイプ | ヨガトレ | | 骨盤美活体操 | |
| | 11:00～11:50 | 11:00～11:50 | | | 11:00～11:50 | |
| | いきいき体操教室 | ヨガエクササイズ | | | ラテンエアロ | |
| 午後 | | | 13:00～13:50 | | 13:00～13:50 | |
| | | | ZUMBA | | 美姿勢ピラティス | |
| | | | | 13:30～14:20 | | |
| | | | | ディスコワールド | | |
| | | | 14:00～14:50 | | 14:00～14:50 | |
| | | | バレトン | | はじめてエアロ | |
| | | | | 14:30～15:20 | | |
| | | | | ピラティスストレッチ | | |
| | | | | | 15:00～15:50 | |
| | | | | | ソフトヨガ | |
| 夜間 | 19:00～19:50 | | 19:00～19:50 | 19:00～19:50 | | |
| | ピラティスボール | | ボクシングシェイプ | はじめてエアロ | | |
| | 20:00～20:50 | | 20:00～20:50 | 20:00～20:50 | | |
| | ZUMBA | | ヨガエクササイズ | リラックスヨガ | | |

定員は先着10名！

皆様のご参加おまちしています☆

※ 教室開催月日につきましては、開催カレンダーをご覧下さい。

※ 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 | | 10:00～10:50 | | | 10:00～10:50 | 参加費1回・・・510円<br>開始の30分前より、受付開始<br>先着10名！！<br>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。 |
| | | ピラティスストレッチ | | | はじめてエアロ | |
| | | 11:00～11:50 | | | 11:00～11:50 | |
| | | はじめてエアロ | | | 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下さい。

※ 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 7月・8月 スケージュール

### 体育館

7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 | |

8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 | | | | | |

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 | 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 | |

8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~~ | | | | | |

休館日　教室開催　非開催

**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いしております。**

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 ロッカールームはご利用頂けません。

⑤ 館内の長時間の滞在はできる限りお控えください。

©裾野市