

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 ボクシングシェイプ	10:00~10:50 ヨガトレ		10:00~10:50 骨盤美活体操	参加費1回...510円 開始の30分前より、受付開始 各教室定員25名 先着順となります。 ヨガマット無料貸出なので手ぶらでOK! 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。	
		11:00~11:50 ヨガエクササイズ		11:00~11:50 癒しのヨガ	11:00~11:50 ラテンエアロ		
	午後	13:30~14:20 太極舞	13:00~13:50 ZUMBA		13:30~14:20 ディスコワールド		
				14:00~14:50 バレトン	14:30~15:20 ピラティスストレッチ		14:00~14:50 はじめてエアロ
夜間	19:00~19:50 ピラティスボール	19:00~19:50 ボクシングシェイプ	19:00~19:50 はじめてエアロ	19:00~19:50 はじめてエアロ			
	20:00~20:50 ZUMBA	20:00~20:50 ボールコンディショニング	20:00~20:50 リラックスヨガ	20:00~20:50 リラックスヨガ	15:00~15:50 ソフトヨガ		

定員は先着25名！
皆様のご参加
お待ちしております☆

※ 教室開催日につきましては、開催カレンダーをご覧ください。
※ 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 ピラティスストレッチ			10:00~10:50 はじめてエアロ	参加費1回...510円 開始の30分前より、受付開始 先着15名！！ 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。
		11:00~11:50 リフレッシュヨガ			11:00~11:50 リフレッシュヨガ	

※ 教室開催日につきましては、開催カレンダーをご覧ください。
※ 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 4月・5月・6月 スケジュール

体育館

4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	

5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					

6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			

休館日 教室開催 非開催

運動公園(会議室)

4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	

5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					

6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			

休園日 教室開催 非開催

裾野市民体育館公式LINE
アカウント開設しました。

下記QRコードより、ご登録
頂くと施設の最新情報が
届くようになります。

是非ご利用ください！！



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ひしております。

- 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。

