

2018 1 2 月 予 定 表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|------------|---------------|------------------------|-------------|-------------------------------|------------|
| 11/25 | 11/26 | 11/27 | 11/28 | 11/29 | 11/30 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 教室開催の為 午前区分 プール休止 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 教室開催の為 午前区分 プール休止 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 教室開催の為 午前区分 プール休止 | 22 |
| 23 天皇誕生日 | 24 振替休日 | 25 臨時休館日 | 26 | 27 | 28 | 29 夜間休館 |
| 30 夜間休館 | 31 休館日 | 1/1 元旦 休館日 | 1/2 終日プール休止 夜間休館 | 1/3 夜間休館 | 1/4 | 1/5 |

体育館のレイアウト

(ご利用できる種目を色分けで表示しています)

| | |
|--|---|
| バドミントン (2面) 卓球 (5台) バスケット (半面) バレー (1面) | バドミントン (4面) 卓球 (10台) ※バスケット・バレーは ご利用できません |
| バドミントン (2面) 卓球 (10台) バスケット (半面) ※バレーは ご利用できません | バドミントン (3面) 卓球 (5台) バスケット (半面) ※バレーは ご利用できません |

サンライフの温水プールで体力増進!



年末年始営業のお知らせ

| | 12/29(土) | | | 12/30(日) | | | 12/31(月) | | | 1/1(火) | | | 1/2(水) | | | 1/3(木) | | |
|-----------|----------|---|---|----------|---|---|----------|---|---|--------|---|---|--------|---|---|--------|---|---|
| | 前 | 後 | 夜 | 前 | 後 | 夜 | 前 | 後 | 夜 | 前 | 後 | 夜 | 前 | 後 | 夜 | 前 | 後 | 夜 |
| 体育館・シャワー室 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | 休館日 | | | 休館日 | | | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |
| トレーニング室 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | 休館日 | | | 休館日 | | | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |
| ジョギングコース | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | 休館日 | | | 休館日 | | | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |
| プール | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | 休館日 | | | 休館日 | | | × | × | × | ○ | ○ | × |
| サウナ・浴室 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | 休館日 | | | 休館日 | | | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |

運動と趣味の教室 冬期 受講生募集!!

| 教室名 | 日程 | 受講料 | 対象者 | 定員 |
|------------------------------------|------------------------------|-----------|----------|-----|
| リズム&ボディメイク | 1/ 9~3/13 (毎週 水) 18:00~19:15 | 9,000 円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| 骨盤調整エアロピクス | 1/11~3/15 (毎週 金) 10:00~11:15 | 9,000 円 | 19歳以上の女性 | 25名 |
| リズム体操&ストレッチ | 1/ 9~3/13 (毎週 水) 10:45~12:00 | 9,000 円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| やさしい社交ダンス (Step1) | 1/12~3/16 (毎週 土) 10:00~12:00 | 10,100 円 | 19歳以上の方 | 26名 |
| パッチワーク10 | 1/10~3/14 (毎週 木) 10:00~12:00 | ※10,100 円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| パッチワーク5 | 1/10~3/ 7 (隔週 木) 10:00~12:00 | ※5,050 円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| パッチワーク・ザ小物 | 1/17~3/14 (隔週 木) 10:00~12:00 | ※5,050 円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| フラワーアレンジメント | 1/10~3/14 (隔週 木) 18:30~20:30 | ※5,050 円 | 19歳以上の方 | 15名 |
| 謡曲(喜多流) | 1/12~3/16 (毎週 土) 18:00~20:00 | 8,100 円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| 疲労回復と至福の時 | 1/12~3/16 (毎週 土) 10:30~11:45 | 9,000 円 | 19歳以上の女性 | 20名 |
| 心と身体の太極拳 | 1/ 8~3/12 (毎週 火) 18:30~20:00 | 9,000 円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| フラダンス | 1/10~3/14 (毎週 木) 18:30~19:45 | 9,000 円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| ココロとカラダにやさしくヘルシーヨガ | 1/11~3/15 (毎週 金) 18:30~19:45 | 9,000 円 | 19歳以上の方 | 25名 |
| アフタヌーンフラダンス | 1/10~3/14 (毎週 木) 14:45~16:00 | 9,000 円 | 19歳以上の方 | 20名 |
| 背骨コンディショニング | 1/12~3/16 (毎週 土) 13:30~14:45 | ※9,000 円 | 19歳以上の方 | 15名 |
| ●NEW♪1月からの新しい教室 オトナ女子のためのボディメイク | 1/ 8~3/12 (毎週 火) 10:15~11:30 | 9,000 円 | 19歳以上の女性 | 25名 |

詳しくは「運動と趣味の教室 冬期」を参照して下さい。 ※は別途で材料費・教材費がかかります。

お申込みは 12月8日(土)10時から先着で「窓口」・「電話」で受付開始♪

火曜日のピラティス

《日程》1/ 8 1/ 15
※女性限定 1/ 22 1/ 29
火曜日 13:30~14:45

《受講料》3,850 円
(4回分、消費税込み)

《携行品》スポーツタオル
飲料水

《講師》安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

心と身体を変える ピラティス

《日程》1/ 11 1/ 18
※女性限定 1/ 25
金曜日 13:00~14:15

《受講料》2,890 円
(3回分、消費税込み)

《携行品》スポーツタオル
飲料水

《講師》安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

【女性限定1日体験講座】

オトナ女子のための ボディメイク

《日程》12/ 19
水曜日 14:00~15:15
《定員》先着順にて25名
(最少催行人数4名)

《受講料》無料
《携行品》室内シューズ
飲料水、タオル

《講師》石井 亜紀
募集中!!!
参加申込は受付へ

12月22日(土)10時より受付開始!