

## 1月 長期教室日程表

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日       | 木曜日               | 金曜日   |
|-----|-----|-----------|-------------------|-------|
|     |     | 1         | 2                 | 3     |
|     |     | 休 館 日     |                   |       |
| 6   | 7   | 8         | 9                 | 10    |
| /   | /   | スローエアロビック | ズンバ               | ストレッチ |
| 13  | 14  | 15        | 16                | 17    |
| 祝 日 | ヨ ガ | スローエアロビック | ズンバ<br>やさしいエアロビクス | ストレッチ |
| 20  | 21  | 22        | 23                | 24    |
| /   | ヨ ガ | スローエアロビック | ズンバ<br>やさしいエアロビクス | ストレッチ |
| 27  | 28  | 29        | 30                | 31    |
| /   | ヨ ガ | スローエアロビック | ズンバ<br>やさしいエアロビクス | 休 館 日 |

| 曜 日 | 教 室 名      | 時 間         | 場 所            | 持 参 用 具               |
|-----|------------|-------------|----------------|-----------------------|
| 火曜日 | ヨガ         | 10:00～11:30 | 名寄市スポーツセンター格技室 | ヨガマット<br>(バスタオル可)     |
| 水曜日 | スローエアロビック  | 10:00～11:30 | 名寄市スポーツセンター格技室 | 運動靴・タオル等              |
| 木曜日 | ズンバ        | 10:00～11:00 | 名寄市スポーツセンター格技室 | 運動靴・タオル等              |
|     | やさしいエアロビクス | 19:30～20:30 | 名寄市スポーツセンター研修室 | 運動靴・ヨガマット<br>(バスタオル可) |
| 金曜日 | ストレッチ      | 10:00～11:30 | 名寄市スポーツセンター格技室 | 運動靴・ヨガマット<br>(バスタオル可) |

★ 5教室の全てに連絡不要でご参加いただけます。

★ 日程変更があった場合、名寄市体育協会ホームページにてお知らせいたします。

教室に関するお問合せは、下記までご連絡下さい。

名寄市スポーツセンター TEL 01654-3-6627 FAX 01654-3-8671