

## 2月 長期教室日程表

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日       | 木曜日                        | 金曜日   |
|-----|-----|-----------|----------------------------|-------|
| 3   | 4   | 5         | 6                          | 7     |
| /   | ヨガ  | スローエアロビック | ズンバ<br>-----<br>やさしいエアロビクス | ストレッチ |
| 10  | 11  | 12        | 13                         | 14    |
| /   | 祝日  | スローエアロビック | ズンバ<br>-----<br>やさしいエアロビクス | ストレッチ |
| 17  | 18  | 19        | 20                         | 21    |
| /   | ヨガ  | スローエアロビック | ズンバ<br>-----<br>やさしいエアロビクス | ストレッチ |
| 24  | 25  | 26        | 27                         | 28    |
| 祝日  | お休み | スローエアロビック | ズンバ<br>-----<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