

6月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2	3	4	5	6
水 泳	お 休 み	スローエアロビック	ズ ン バ	ス ト レ ッ チ
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
9	10	11	12	13
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ	ス ト レ ッ チ
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
16	17	18	19	20
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ	ス ト レ ッ チ
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
23	24	25	26	27
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ	休 館 日
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
30				
休 館 日				
水 泳				

曜 日	教 室 名	時 間	場 所	持 参 用 具
月曜日	水泳	10:30～11:30	B&G海洋センター	水着・水泳帽等
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 (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 (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 (バスタオル可)
	夜間アクアビクス	19:15～20:15	B&G海洋センター	水着・水泳帽等

★ 7教室、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、名寄市スポーツ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