

9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	4	5
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ 水 泳 やさしいエアロビクス	ス ト レ ッ チ 夜間アクアビクス
8	9	10	11	12
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ 水 泳 やさしいエアロビクス	ス ト レ ッ チ 夜間アクアビクス
15	16	17	18	19
祝 日	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ 水 泳 やさしいエアロビクス	ス ト レ ッ チ 夜間アクアビクス
22	23	24	25	26
水 泳	祝 日	スローエアロビック	ズ ン バ 水 泳 やさしいエアロビクス	ス ト レ ッ チ 夜間アクアビクス
29	30			
水 泳	休 館 日			

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
	水泳	13:15～14:15	名寄市営南水泳プール	水着・水泳帽等
	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

★ 8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、「ホームページ」「日程表」「電話」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