

10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
		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
6	7	8	9	10
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
13	14	15	16	17
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
20	21	22	23	24
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
27	28	29	30	31
水泳	お休み	スローエアロビック	ズンバ 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
月曜日	水泳	10:30～11:30	名寄市営南水泳プール	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)

★ 7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、電話または当法人ホームページ (<https://nayoro-sport.jp>) 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