

フィットネス系教室開催スケジュール

期間：平成29年度 10月～12月まで

教室名	開催日	時間	場所
①ラテン骨盤エクササイズ教室	月曜日	13:00～14:00	研修会議室
②かんたんエアロ教室	火曜日	10:00～11:00	研修会議室
③らくらくヨガ教室	火曜日	12:00～13:00	研修会議室
④フィットネスフラ教室	火曜日	20:15～21:15	研修会議室
⑤ZUMBA	水曜日	9:00～10:00	研修会議室
⑥リラックスヨガ教室	水曜日	13:30～14:30	武道場
⑦Bフィットネス教室	木曜日	12:00～13:00	研修会議室
⑧入門エアロ教室	金曜日	9:30～10:30	研修会議室
⑨入門ヨガ教室	金曜日	11:45～12:45	研修会議室
⑩ピラティス教室	土曜日	11:30～12:30	研修会議室
⑪ストレッチヨガ教室	土曜日	20:00～21:00	研修会議室
★キッズヒップホップ教室★ (事前予約制・月1,200円)	金曜日	18:00～19:00	武道場
★ジュニアヒップホップ教室★ (事前予約制・月1,200円)	金曜日	19:00～20:00	武道場

※キッズヒップホップ教室は、好評につき、ただいま定員に達しているため募集しておりません。

休 講 日 (その他、都合により休講となることもありますので、事前にご確認のうえご参加ください)	
ラテン骨盤エクササイズ教室	10/9・11/13
かんたんエアロ教室	
らくらくヨガ教室	10/24・11/14・12/26
フィットネスフラ教室	
ZUMBA教室	11/22・12/27
リラックスヨガ教室	10/4・11/22
Bフィットネス教室	10/5・10/19・11/23・12/28
入門エアロ教室	10/27・11/3・12/8・12/29
入門ヨガ教室	10/27・11/3・12/8・12/29
ピラティス教室	10/7・10/28・11/4・11/18・11/25・12/9・12/23・12/30
ストレッチヨガ教室	10/28・11/11・11/25・12/9・12/23・12/30
キッズ/ジュニアヒップホップ教室	11/3・12/8・12/22・12/29
各教室共通のお休み	12/28～12/31は休館日の為、全教室共通のお休みです。

★参加方法：トレーニング室利用者の方は、有効時間内であればそのまま参加できます。
但し、事前に受付（ログイン）を済ませてください。
一般の方は、券売機にて「各種教室」チケット（400円）を購入していただきお出しく下さい。
◎回数券でもご利用できます。 ※事前予約は不要です。

★注意事項：貴重品の管理は、各自の責任でお願いします。
教室で使用するタオル・水分補給等は各自でご用意ください。
教室にて発生した事故等については、傷害保険の範囲内で対応となりますので予めご了承ください。

「ためるんピックふかや健康づくりポイント」事業に参画しています。
詳しいことはスタッフまで。
(9月1日開始)



主催：公益財団法人 深谷市地域振興財団（深谷市総合体育館）TEL572-3000