

# 3月 レッスンプログラム

月曜日		水曜日		金曜日	
トレーニング 室内	研修室	トレーニング 室内	研修室	トレーニング 室内	研修室
13:00					
30					
13:30-14:00 体幹トレーニング		13:30-14:00 体幹トレーニング		13:30-14:00 体幹トレーニング	
14:00					
30					
14:30-15:00 リズムステップ		14:30-15:00 リズムステップ			
15:00					
30					
15:30-16:00 ストレッチポール 活用術		15:30-16:00 骨盤 コンディショニング			
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00				体力測定 随時受付	
30	体力測定 随時受付	体力測定 随時受付			
19:00					
30					
20:00			19:30-20:30 ZUMBA	19:25-19:55 体幹トレーニング	
30					20:00-21:00 やさしいエアロ
21:00					

## 【トレーニング室利用時間】

月・水・金 13:00~21:00 (※火、木、土、日は休館日です)

※町内在住、在勤の中学生以上の方がご利用いただけます。

※安全管理上、乳幼児等を連れてのご利用はご遠慮ください。

【利用料】 無料 ※上靴が必要です。

【お問い合わせ】 土幌町教育委員会 TEL 01564-5-4733