

# 6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		13:30-14:00		13:30-14:00	
骨盤 コンディショニング		体幹トレーニング		体幹トレーニング	
14:00					
30					
14:30-15:00		14:30-15:00			
リズムステップ		リズムステップ			
15:00					
30					
15:30-16:00		15:30-16:00			
ストレッチポール 活用術		骨盤 コンディショニング			
16:00					
30					
17:00					
30				体力測定 随時受付	
18:00					
30	体力測定 随時受付	体力測定 随時受付			
19:00					
30				19:00-19:30 ストレッチポール 活用術	
20:00					
30			19:30-20:30 ZUMBA		
21:00					20:00-21:00 やさしいエアロ

## 【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