8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 骨盤 コンディショニング		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						
30						
19:00						
30						
	体力測定 随時受付		体力測定 随時受付		体力測定 随時受付	
20:00					19:25-19:55 ストレッチポール 活用術	
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】 士幌町教育委員会　TEL　01564-5-4733