

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	13:30-14:00 体幹トレーニング		13:30-14:00 リズムステップ		13:30-14:00 リズムステップ	
14:00						
30						
14:30	14:30-15:00 リズムステップ		14:30-15:00 骨盤 コンディショニング		14:30-15:00 ストレッチポール 活用術	
15:00						
30						
16:00						
30						
17:00						
30						
18:00	体力測定 随時受付		体力測定 随時受付		体力測定 随時受付	
30						
19:00						
30						
19:25	19:25-19:55 ストレッチポール 活用術				19:25-19:55 体幹トレーニング	
20:00						
30				20:00-21:00 ZUMBA		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。なお、中学生の利用は保護者等の引率者がいない場合は19:00までです。

※安全管理上、小学生以下のお子様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