

11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 リズムステップ		13:30-14:00 リズムステップ	
14:00					
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				
30					
19:00					
30					
19:25-19:55 体幹トレーニング				19:25-19:55 ストレッチポール 活用術	
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