




10月

# 自由教室プログラム

月	火	水	木
9:40~10:40 ビューティー バレEX キムラ 利栄	9:45~10:45 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 小林 由美	9:45~10:45 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 小林 由美	
10:45~11:30 ジョイフル☆エアロ キムラ 利栄	11:00~12:00 シニア体操 西村 恵	11:00~12:00 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 小林 由美	10:00~10:45 フローピラティス 野崎 菜津美
11:35~12:35 ダイヤモンドプレス☆ ストレッチ キムラ 利栄			
13:00~14:30 健幸ストレッチ 袴田 勇	13:00~14:00 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 小林 由美		13:00~14:00 健康エクササイズ 初回・最終回のみ 13:00~14:30 青柳 玄樹
19:00~20:00 ヨガミックス 保谷 久美子			

## オンライン利用登録説明会



### 教室お申込み方法がオンラインへ変更いたします

自由教室は12月分【11/19】より、定期教室は第3期【10/16~11/17】よりオンラインでのお申込みとなります。  
 利用登録と手順の説明会を以下の日程で開催いたします。 (※定期教室のハガキ申込は継続いたします)  
 説明会のご参加は任意となりますので、移行に関するご質問やご不明点がある方はぜひご参加ください。

開催場所：温水プール2階

【月曜日】

10月28日  
 自由教室 15:00~16:00  
 定期教室 17:45~18:45

【水曜日】

10月16日、11月13日  
 自由教室 12:15~13:15  
 定期教室 13:30~14:15

【木曜日】

10月10日、10月24日、11月7日、11月21日  
 自由教室 11:00~11:45  
 定期教室 12:00~12:45 (21日は開催しません)

■ …開催日    ▢ …休館日    ○ …祝日

自由教室

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

定期教室 シニア体操・健康エクササイズ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



※お願い※

お釣り・両替に  
 限りがございます  
 お手数ですが、  
 なるべく  
 参加料金ちょうど  
 お支払いに  
 ご協力お願いいたします