

# 6月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ	ス ト レ ッ チ
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
8	9	12	13	14
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ	ス ト レ ッ チ
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
15	16	17	18	19
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ	ス ト レ ッ チ
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
22	23	24	25	26
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ	ス ト レ ッ チ
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
29	30			
水 泳	休 館 日			

曜日	教室名	時間	場 所	持 参 用 具
月曜日	水泳	10:30 ~ 11:30	名寄市B&G海洋センター	水着・水泳帽等
火曜日	ヨガ	10:00 ~ 11:30	名寄市スポーツセンター格技室	ヨガマット (バスタオル可)
水曜日	スローエアロビック	10:00 ~ 11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
木曜日	ズンバ	10:00 ~ 11:00	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
	やさしいエアロビクス	19:30 ~ 20:30	名寄市スポーツセンター研修室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)
金曜日	ストレッチ	10:00 ~ 11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)
	夜間アクアビクス	19:15 ~ 20:15	名寄市B&G海洋センター	水着・水泳帽等

★ 7教室の全てに連絡不要でご参加いただけます。

★ 日程変更があった場合、電話またはホームページ(<https://nsc-nayoro.or.jp>)にてお知らせ致します。

教室に関するお問合せは、下記までご連絡下さい。

TEL: 01654-3-6627 FAX: 01654-3-8671