

2020.6.17



プログラム についてお知らせ



休講のお知らせ

さわやか健康 3B体操	感染症予防対策により 手具の貸し出しが不可の為、 当面の間休講 となります。 *3B体操の時間は「みんなの時間」として開放致しますので、是非ご活用ください。
----------------	---

7・8月追加プログラム 下記の通り、プログラムを追加で開催します♪

プログラム名	曜日	追加日程	会場	時間
はじめてのヨガ	月	7月20日	体育文化会館	10:00~11:00
みんなの時間 午前	火	8月4・11・18日	体育文化会館	11:00~12:00 *8月4日18日は9:45~12:00
ピラティス	火	8月18日	栄体育館	10:00~11:00
バレトン	火	8月11日	体育文化会館	14:00~15:00
キッズバスケット	火	8月4日	体育文化会館	19:00~20:30
簡単エアロ	水	8月19日	体育文化会館	9:45~10:45
エンジョイ基礎トレ	水	8月19日	体育文化会館	11:00~12:00
リラックス 骨盤ストレッチ夜間	水	8月12日	サンファーム	19:30~20:30
みんなの時間 夜間	水	8月12日	サンファーム	20:30~21:30
ボクシングエアロ	木	8月20日	体育文化会館	13:30~14:30
リラックス 骨盤ストレッチ午前	金	7月17日 8月21日	体育文化会館	10:00~11:00
笑・健・美エアロ	金	7月17日 8月21日	体育文化会館	13:00~14:00
腰痛・ひざ痛改善 姿勢改善	金	7月17日 8月21日	体育文化会館	14:15~15:15
キッズサッカー	金	7月24日	栄体育館	18:45~19:45

感染症予防の為、時間短縮しているプログラムもありますので、ご了承ください

感染症予防対策のお願い

プログラム参加時には「プログラム参加にあたってのお願い2020.5.26」をよく読んで、感染症予防にご協力ください。また、水分をしっかりとって熱中症にも十分ご注意ください。