

7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
		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
6	7	8	9	10
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
13	14	15	16	17
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
20	21	22	23	24
祝 日	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	
27	28	29	30	31
水 泳	ヨ ガ	スローエアロビック	ズンバ	休 館 日
				夜間アクアビクス

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