

9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
		スローエアロビック	ズンバ	ストレッチ
			水泳	
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
7	8	9	10	11
水泳		スローエアロビック	ズンバ	ストレッチ
			水泳	
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
14	15	16	17	18
水泳	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ	ストレッチ
			水泳	
			やさしいエアロビクス	夜間アクアビクス
21	22	23	24	25
祝日	祝日	祝日	ズンバ	ストレッチ
			水泳	
			やさしいエアロビクス	
28	29	30		
水泳	ヨガ	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
	水泳	13:15～14:15	名寄市営南水泳プール	水着・水泳帽等
	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

★ 8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、電話または当会ホームページ(<https://nsc-nayoro.or.jp>)にてお知らせ致します。

★ 長期教室のLINEアカウントを作成しました。右QRコードより登録出来ます。⇒登録しますと、長期教室月別予定表などお知らせ致します。



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