10月　長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 ズ　ン　バ 水　　泳 やさしいエアロビクス	2 ストレッチ
5 水　　泳	6	7 スローエアロビック	8 ズ　ン　バ 水　　泳 やさしいエアロビクス	9 ストレッチ
12 祝　　日	13 ヨ　　ガ	14 スローエアロビック	15 ズ　ン　バ 水　　泳 やさしいエアロビクス	16 ストレッチ
19 水　　泳	20 ヨ　　ガ	21 スローエアロビック	22 ズ　ン　バ 水　　泳 やさしいエアロビクス	23 ストレッチ
26 水　　泳	27 ヨ　　ガ	28 スローエアロビック	29 ズ　ン　バ やさしいエアロビクス	30 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	名寄市営南水泳プール	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)

★ 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。