

南部町総合福祉センターしあわせ プログラム (平成29年4月1日更新)

	月			火			水			木	金			土		日・祝
	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム		プール	フロア	トレーニングルーム	プール	707/ト	
9:30																
10:00																
10:30		10:20~11:20 エアロビクス 定員20名 500円★		10:15~11:00 らくらくウォーキング 1コースフリー	10:15~11:30 健康太極拳 定員15名 500円		10:30~11:20 ベビー教室 2コースフリー		10:15~11:45 わいわい トレーニング A		10:15~11:00 らくらくウォーキング 1コースフリー	10:30~11:30 エアロビクス 定員20名 500円★		10:10~10:55 おやこ教室 I 2コースフリー		
11:00	10:45~11:45 ファースト スイム 2コースフリー			11:00~11:45 シェイプアップウォーキング 1コースフリー							11:00~11:45 シェイプアップウォーキング 1コースフリー			11:00~11:45 おやこ教室 II 2コースフリー		
11:30			プチレッスン 11:30~11:45		第1.3火曜は入門編											
12:00																
12:30																
13:00																
13:30																
14:00																
14:30				14:00~15:00 しあわせスイム A 2コースフリー	14:00~15:00 しあわせヨーガ ビギナーズ 定員20名 700円			14:00~15:10 しあわせヨーガ ベーシック 定員20名 700円	14:15~15:45 わいわい トレーニング B		14:00~15:00 しあわせスイム A 2コースフリー	13:30~15:00 ロコトレ教室 卒業クラス 定員20名 500円	13:30~13:45	14:00~15:00 ジュニア I フリーコースなし		
15:00					第2.4火曜開催										15:00~16:00 ジュニア II フリーコースなし	
15:30																
16:00																
16:30	16:00~17:00 ジュニア I フリーコースなし			16:00~17:00 ジュニア I フリーコースなし			16:00~17:00 ジュニア I フリーコースなし	16:10~17:00 チアダンス			16:00~17:00 ジュニア I フリーコースなし			16:00~17:00 タイムコース 16:00~17:30 育成コース フリーコースなし		
17:00																
17:30	17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし	17:00~18:00 体操教室 1年		17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし	17:00~18:00 体操教室 年長		17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし				17:00~18:00 ジュニア ストリートダンス ビギナー			17:00~ 18:30 選手コース		
18:00	18:00~19:00 育成コース			18:00~19:00 タイムコース 2コースフリー			18:00~19:00 育成コース	18:00~19:00 ジュニア ストリートダンス ステップアップ			18:00~19:00 タイムコース 2コースフリー	18:10~19:10 ジュニア ストリートダンス ステップアップ		17:30~ 1コースフリー		
18:30	18:00~19:30 選手コース フリーコースなし						18:00~19:30 選手コース フリーコースなし									
19:00																
19:30		19:30~20:30														
20:00		美Yoga 定員 20名 700円		19:30~20:30 しあわせスイム B 2コースフリー	19:30~20:30 エアロビクス 定員20名 500円★			19:00~20:00 ジュニア ストリートダンス アドバンス			19:30~20:30 しあわせスイム B 2コースフリー	19:20~20:30 ストリートダンス ブレイク				
20:30																
21:00		第2.4月曜 第1.3月曜														
21:30																
														営業時間		
														月~土	10:00~21:30	
														日・祝日	9:30~19:00	
														休館日	毎週末曜日/年末年始	

終日フリー

19:00
閉館

※上記の教室に参加される場合は、スポnetなんぶへの入会が必要となります。 ※ プール利用は教室の時間帯により、コースに制限がありますので予めご確認のうえご利用願います。
 のフロアプログラムは当日参加制です。券売機にてチケットをご購入ください。 ※ ★印はトレーニング月(年)会員の方は、無料で参加できます。
 のプチレッスンはトレーニングルーム内のフロアを利用して開催します。トレーニングルームをご利用の方ならどなたでもご参加できます(無料)内容は別途ご確認ください。