

# 南部町総合福祉センターしあわせ プログラム (2022-04-01更新 新型コロナ感染防止対策のため一部利用制限がございます。ご理解ご協力をお願いします)

※トレーニングルームは水曜日の一部時間帯のみ一般利用ができません。※プールのご利用は教室時にコース制限がございます。※フロアプログラムは人数を制限させていただいております。

※白枠内は制限なくご利用いただけます。※混雑時はお待ちいただく場合がございます。

	月			火			水			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	フロア		ト
9:30																
10:00																
10:30		10:30~11:30 エンジョイダンス 定員12名 500円		10:15~11:00 アクアウォーキング 1コースフリー	10:15~11:45 健康太極拳 定員12名 500円					10:15~11:00 アクアウォーキング 1コースフリー	10:30~11:30 エアロビクス 定員14名 500円		10:10~10:55 ベビー教室 2コースフリー(※)	10:10~11:00 体操教室 年中		
11:00	10:45~11:45 ファースト スイム 2コースフリー			11:00~11:50 アクアフィットネス 1コースフリー						11:00~11:50 アクアフィットネス 1コースフリー			11:00~11:45 おやこ教室 I 2コースフリー(※)	11:10~12:00 体操教室 年長		
11:30			プチレッスン		第1.3火曜は入門編							プチレッスン				
12:00			11:45~12:00 (於 会議室)									11:45~12:00 (於 会議室)				
12:30													※印の記載のある教室の 前後10分間は、コースの 一部を準備・片付で使用し ます。ご了承願います。			
13:00													13:10~13:55 おやこ教室 II 1コースフリー(※)			
13:30																
14:00		14:00~15:30 ロコトレNEO ① 5/9- 7/25 ② 9/5-11/28 ③ 1/16- 3/27		14:00~15:00 しあわせスイム 1コースフリー	14:00~15:00 しあわせヨーガ リラックス・初級者 定員15名 700円				14:00~15:20 しあわせヨーガ 筋調整・中級者 定員15名 700円	14:00~15:30 わいとレ 一般利用不可		14:00~15:00 しあわせスイム 1コースフリー	13:30~15:00 ロコトレ教室 卒業クラス 定員12名 700円	14:00~15:00 ジュニア I フリーコースなし		
14:30													第2.4金曜開催 ロコトレ教室終了者対象			
15:00														15:00~16:00 ジュニア II フリーコースなし		
15:30																
16:00	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	16:15~17:15 体操教室 1年				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 2コース フリー			
16:30																
17:00		17:00~18:00 体操教室 3年		17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし	17:20~18:20 体操教室 2年				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 II フリーコースなし	17:00~18:00 ストリートダンス ビギナー			
17:30	17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし															
18:00	18:00~19:00 育成コース 18:00~19:30 選手コース フリーコースなし			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 18:00~19:30 選手コース フリーコースなし			18:00~19:00 タイムコース 2コースフリー	18:10~19:10 ストリートダンス ステップアップ			
18:30																
19:00																
19:30	2コース フリー								2コース フリー							
20:00		19:30~20:15 ウェーブストレッチ 定員10名 500円			19:30~20:30 niko yoga 定員15名 700円							19:30~20:30 ビートSS 2コースフリー	19:20~20:30 ストリートダンス アドバンス			
20:30																
21:00																
21:30																
														営業時間		
														月~土	10:00~21:30	
														日・祝日	9:30~19:00	
														休館日	毎週木曜日/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。

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。

のプチレッスンは当面会議室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無料でご参加できます。内容は別途ご確認ください。