

# 南部町総合福祉センターしあわせ プログラム (2020-07-01より実施 引き続き当面の間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		休	祝
9:30																	
10:00				10:15~11:00 アクアウォーキング 1コースフリー	10:15~11:30 健康太極拳 定員12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			
10:30		10:30~11:30 エンジョイダンス 定員12名 500円		11:00~11:50 アクアフィットネス 1コースフリー					10:00~11:30 わいトレA 一般利用不可	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12名 500円						
11:00	10:45~11:45 ファースト スイムA 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			11:00~11:45 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 (当面休止)							11:45~12:00 (於 会議室)				
12:30																	
13:00																	
13:30						プチレッスン											
14:00						13:30~13:45 (当面休止)					13:30~15:00 ロコトレ教室 卒業クラス 定員12名 700円		13:10~13:55 おやこ教室 II 1コースフリー(※)				
14:30		14:00~15:30 ロコトレNEO ① 5/11- 7/20 ② 8/31-11/16 ③ 12/21-3/22		14:00~15:00 しあわせスイムA 1コースフリー	14:00~15:10 しあわせヨーガ ビギナーズ 定員15名 700円				14:00~15:30 わいトレB 一般利用不可	14:00~15:00 しあわせスイムA 1コースフリー			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												
15:30											第2.4金曜開催 ロコトレ教室終了者対象			15:00~16:00 ジュニア II フリーコースなし			
16:00														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			
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														2コース フリー			
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 2. 3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 1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 ヒキナー						
18:00																	
18:30	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						
19:00																	
19:30						プチレッスン											19:00 閉館
20:00	19:30~20:30 ファースト スイムB 3コースフリー	19:30~20:15 ウェーブストレッチ 定員10名 500円		19:30~20:30 しあわせスイムB 2コースフリー	19:30~20:30 niko yoga 定員15名 700円	19:00~19:15 (当面休止)				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 アドバンス・ブレイク						
20:30																	
21:00																	
21:30																	

終日フリー

プール利用(7・8月)  
土日祝日・お盆期間は1時間半  
以内のご利用をお願いします。

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

○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。