

■上尾市民体育館 フィットネスプログラムウィークリースケジュール (10月・11月)

※ご参加は必ず予約システムからのご予約が必要です

時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00							
	30							
	10:00							
	30							
	11:00							
	30				NEW !	※時間が変更になります！		
午後 1	12:00	12-13 岡部 骨盤ストレッチ (柔)		12-13 山崎 かんたんピラティス (剣)	12-13 SAORI おとなのための ヒップホップダンス (剣)	12:15-13:15 大津 バランスボール (柔)		
	30			※↑柔道場の場合あり↑				
	13:00							
	30	13:30-15:30 檜崎 ソードフィットネス (柔)		13:30-14:30 宮田 ソフトエアロビクス (剣)	13:30-14:30 石山 ボディメイクエクササイズ (剣)	13:30-14:30 萩原 リフレッシュヨガ (柔)		
	14:00							
	30							
午後 2	15:00					15-16 日野 サルセーション (剣)		
	30					※↑卓球場の場合あり↑		
	16:00	16-17 吉村 かんたんシェ イブクシン (柔)				16:30-17:30 原 ザ・サーキット (剣)		
	30					※↑卓球場の場合あり↑		
	17:00							
	30							
夜間	18:00	18-19 舟木 太極拳 (柔)					NEW ! ※11/4より	
	30						18:30-19:30 Andy ZUMBA (会)	
	19:00							
	30	19:15-20:15 萩原 やさしいパワーヨガ (柔)						
	20:00							
	30							
	21:00							

※施設都合により休講や会場変更となる場合がありますので、日程表、または予約システムにてご確認ください。

★スマホ・PCで
簡単予約！！



LINEのお友達登録をすると体育館の
様々な情報や予約システムにアクセス
できて大変に便利です！

