



平成28年度Ⅲ期(12月～3月) KUROBEスポーツファミリー運動教室カレンダー (23～44)

曜日	木 曜											金 曜													
教室名	23	太極拳 (中級)	24	ホット ピラティス	25	アクア ピクス	26	卓球 倶楽部	27	ルデック ・ウオーク	28	ゆるり 体操	29	癒しの ヨーガ	30	ゴーゴー エアロ	31	ピラティス ・バレエ(中)	32	ハッピー スイミング	33	ライフ スイミング	34		きときとクラブ
時間	11:00～12:00		12:40～13:25		13:30～14:15		13:30～15:00		13:30～15:00		19:00～19:40		19:45～21:00		19:45～20:30		20:35～21:15		10:00～10:45		10:00～11:15		10:00～11:30		
場所	サブアリーナ他		温水プール		温水プール		メインアリーナ		メインアリーナ		2階会議室		第2研修室		2階会議室		2階会議室		温水プール		温水プール		メインアリーナ		
12月	15		15		15		22		22		8		8		8		8		2		9		9	バドミントン・卓球	
	22		22		22						15		15		15		15		9		16		16	ビーチボール	
											22		22		22		22		16						
1月	5		12		12		5		5		12		12		12		12		13		6		13	フレッシュテニス・ビーチボール	
	12		19		19		12		12		19		19		19		19		27		13		20	バドミントン・卓球	
	19		26		26		19		19		26		26		26		26		26		20		27	ビーチボール	
	26(会)						26		26																
2月	9		2		2		9		9		2		2		2		2		10		3		3	バドミントン・ビーチボール	
	16		9		9		16		16		16		16		16		16		17		17		10	フレッシュテニス	
	23		23		23		23		23		23		23		23		23		24		24		17	ビーチボール・卓球	
3月	2		2		2		2		2		2		2		2		2		3		3		3	ビーチボール	
	9		9		9		9		9		9		9		9		9		17		10		10	フレッシュテニス・バドミントン	
	16		16		16		16		16		16		16		16		16		16		17		17	ビーチボール	
	23		23		23		23		23		23		23		23		23		23		24		24	卓球	
										30														31	ビーチボール
曜日	金 曜						土 曜																		
教室名	35	健康ウオ ーキング	36	ビーチ 倶楽部	37	えある びくす	38	夜の ウォー キング	39	アロマ 自力整体	40	ピラティス	41	ライフ スイミング	42	ストレッチ & ヨガ	43	ヨ ガ	44	ナイト スイミング					
時間	10:00～11:30		10:00～11:30		14:00～15:00		19:30～20:45		19:00～20:30		9:00～10:00		10:00～11:15		10:15～11:00		11:15～12:00		19:15～20:30						
場所	メインアリーナ		サブアリーナ		サブアリーナ		メインアリーナ他		第2研修室		2階会議室		温水プール		2階会議室		2階会議室		温水プール						
12月	9		9		16		2		2		3		10		10		10		10		3				
	16		16		23(祝)		9		9		10		17		17		17		17		10				
							16		16		17				24		24		24		17				
1月	13		6		6		6		6		7		7		7		7		7		7				
	20		13		13		13		13		14		14		14		14		14		14				
	27		20		20		20		20		21		21		21		21		21		21				
			27		27		27(会)		27		28		28		28		28		28		28				
2月	3		3		3(会)		3		3		4		4		4		4		4		4				
	10		10		10		17(走)		10		18		18		18		18		18		18				
	17		17		17				24				25								25				
3月	3		3		3		3		3		4		4		4		4		4		4				
	10		10		10		17		10		18		11		18		18		18		11				
	17		17		17		24		17		25		18		25		25		25		18				
	24				24		31																		

**【必読】お知らせおよび注意事項**

- ❖ 10分以上遅刻された場合は、準備運動不足によるケガにつながるため、教室への参加はお断りいたします。
- ❖ IDカードを紛失・破損した場合は再度購入となります。
- ❖ KUROBEスポーツファミリー会員はスポーツ安全保険に加入しています。ケガ・事故に遭った場合は、直ちに体育センター事務所へ申し出てください。  
※詳細は受領書裏面に記載されています。
- ❖ 開催場所の変更等にご注意ください。  
(メ) …… メインアリーナで行います。  
(サ) …… サブアリーナで行います。  
(会) …… 会議室(2階)で行います。  
(走) …… ランニング走路で行います。  
(祝) …… 祝祭日の開催となります。
- ❖ 水分補給はこまめに行い、体調が悪くなった場合は指導者へ申し出てください。
- ❖ 都合により日程・内容・講師等が変更する場合がありますが、ご了承ください。

11月8日(火)～11月23日(水)

