
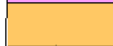






ハルデパーク 運動教室スケジュール【令和6年8月】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・のびのびストレッチ 11:30～11:45	・体幹トレーニング 14:30～15:15 
4	5	6	7	8	9	10
	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 			・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・のびのびストレッチ 11:30～11:45	
11	12	13	14	15	16	17
				・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30		
18	19	20	21	22	23	24
・ストリートダンス初級 11:00～12:00  ・サーキットトレーニング 13:30～14:00 	・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 			・南部町健康トレーニング 倶楽部 14:30～15:30	・水中運動教室(外部委託) 10:45～11:45 ・のびのびストレッチ 11:30～11:45	・体幹トレーニング 14:30～15:15 
25	26	27	28	29	30	31
	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・園児スイミング教室 13:00～14:00 ・園児スイミング教室 15:00～16:00 ・ボクシングエクササイズ 19:00～19:45  ・学校利用 10:20～11:25 ・学校利用 13:45～14:45	・園児スイミング教室 10:00～10:25 ・園児スイミング教室 12:00～13:00 ・南部町水中運動倶楽部 14:30～15:30 ・学校利用 10:20～11:25 ・学校利用 13:45～14:45	・園児スイミング教室 10:00～10:15 ・リラクゼーションツアー 11:00～11:45 ・水中エクササイズ初級 13:30～14:30  ・スイミング初級 18:30～19:30  ・学校利用 10:25～11:15	休館日	・のびのびストレッチ 11:30～11:45 ・園児スイミング教室 13:00～14:00 ・水中エクササイズ中級 14:30～15:30  ・学校利用 13:45～14:45	・体幹トレーニング 14:30～15:15 

-  …運動浴プール
-  …その他会場
-  …チケットで受講可能な教室
-  …25mプール
-  …屋外プール
-  …トレーニングジム

※☆印が付いている教室はチケットで受講できます。その他教室の詳細はスタッフにお尋ねください。

※状況により、会場や指導者が変更になる場合がございます。

※教室開催中は会場の一部または全てがご使用できません。あらかじめご了承ください