

# 7月 フィットネス教室日程表

月	火	水	木	金	土	日
休館日		<b>1</b> 卓球レベルアップ (Aクラス) 9:15~10:15	<b>2</b> 高齢者筋トレ(木) 13:00~13:45	<b>3</b> スラックライン 19:30~20:30	<b>4</b>	<b>5</b>
		卓球レベルアップ (Bクラス) 10:30~11:30				
		卓球ワンポイント 13:30~14:30				
6 休館日	<b>7</b>	<b>8</b> 卓球レベルアップ (Aクラス) 9:15~10:15	<b>9</b> 高齢者筋トレ(木) 13:00~13:45	<b>10</b> スラックライン 19:30~20:30	<b>11</b>	<b>12</b>
	ラージボール卓球 13:30~14:30	卓球レベルアップ (Bクラス) 10:30~11:30				
		卓球ワンポイント 13:30~14:30				
13 休館日	<b>14</b> 高齢者筋トレ(火) 13:00~13:45	<b>15</b> 卓球レベルアップ (Aクラス) 9:15~10:15	<b>★ご案内★</b> 新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間 お電話にて事前予約制とさせていただきます。			
	ラージボール卓球 13:30~14:30	卓球レベルアップ (Bクラス) 10:30~11:30				
		卓球ワンポイント 13:30~14:30				

## ★ご案内★

新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間お電話にて事前予約制とさせていただきます。

### 申込日程(例)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

→ 翌週分(9~12)の予約開始

→ 翌週分(16~19)の予約開始

→ 翌週分(23~26)の予約開始

→ 翌週分(30~翌月2日)の予約開始

教室名	定員	対象	参加料	持ち物
ラージボール卓球	12名	一般成人	500円	室内シューズ 飲料水 マスク(飛沫感染防止)
卓球レベルアップ (A・Bクラス)	各8名	一般成人	1,000円	
卓球ワンポイント	12名	一般成人	500円	
高齢者筋トレ (火・木)	火25名/木50名	一般成人	500円	※卓球教室はラケットをご持参ください。
スラックライン	15名	一般成人(子ども可) ※幼・小・中学生は保護者同席	一般成人 500円 小中学生 250円 幼児 100円	

### 高齢者筋トレ(木)は

当日受付窓口にて参加申込できます

※卓球レベルアップ教室は2クラスに分けての開催ですが、内容に変わりありません。(1レッスン ¥1000)

※運動に適したウェア・シューズでご参加下さい。

※感染防止の観点から、マスク着用でのご参加をお願いいたします。

※参加にあたり、必要な用具は極力ご持参ください。

詳しくは受付、またはホームページ等でご確認下さい!