

事前申込
不要

静岡県総合健康センター ★自由参加型教室週間予定表★

スポーツの秋!
楽しみながら
シェイプアップ♪

時間	火	水	木	金	土
9:00	気軽に参加できる教室がいっぱい! 盛りだくさんの教室が500円～参加できるよ!			[強度・難度] ★→1 ☆→0.5	
10:00	ポティメンテナンス 9:30~10:30 強度★☆☆難度★ 中山	卓球レベルアップ レッスン 9:30~11:30 中・上級者向け 井上	コアコンディショニング 9:30~10:30 強度★難度★ 細谷	女性のための トータルEx 9:30~10:30 強度★難度★ 中村	女性のための トータルEx 9:30~10:30 強度★難度★ 中村
11:00	初心者のための トータルEx 10:30~11:30 強度★難度★ 杉本			ステップEx 10:45~11:30 強度★★難度★★中山	ベリーダンス 10:45~11:45 強度★難度★ 中村
12:00		はじめてエアロ 11:45~12:30 強度★難度★ 杉本			
13:00					
14:00		ワンポイント 卓球教室 13:30~14:30 井上	高齢者筋トレ教室 13:00~14:00 強度★難度☆ 木本		
15:00			ソフトヨガ 14:30~15:30 強度★☆☆難度★★ 保谷		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	ゆうゆうエアロ 19:00~19:45 強度★☆☆難度★★中山	カラダ☆リセット 18:30~19:15 強度★ 難度★ 細谷	シェイプボクシング 19:00~20:00 強度★☆☆難度★★細谷	初めてのスラックライン 19:00~20:00 強度★☆☆難度★★ 伊郷・西原	
20:00	ピラティスストレッチ 20:00~21:00 強度★☆☆難度★★中山	シェイプボクシング 19:30~20:30 強度★☆☆難度★★ 細谷	ソフトヨガ 20:15~21:00 強度★☆☆難度★★細谷		
21:00					

※料金などの詳しい内容は電話で問い合わせ頂くかHPをご覧ください。

<開催カレンダー>

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

【日程・場所は、行事等により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。】

○・・・祝日 ■・・・開催日 □・・・休館日

<注意事項>

- ・マット、ラケット等は受付でも貸出しております。
- ・シューズ・運動着・タオル等は各自ご用意ください。
- ・健康状態に不安のある方は医師の許可を得てからご参加ください。

総合健康センター指定管理者 シンコースポーツ(株)・静岡ビル保養グループ

[TEL] 055-973-7000

[HP] <http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>