

南部町総合福祉センターしあわせ プログラム (2024-12-06更新)

※プールのご利用は教室時にコース制限がございます。

※白枠内は制限なくご利用いただけます。

	月			火			水			金			土			日・祝
	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	ト	全て
9:30																
10:00				10:15~11:00 アクアウォーキング 1コースフリー	10:15~11:45 健康太極拳 500円					10:15~11:00 アクアウォーキング 1コースフリー			10:10~10:55 ベビー教室 2コースフリー (※)	10:10~11:00 体操教室 年中		
10:30	10:45~11:45 ファースト スイム 2コースフリー	10:30~11:30 エンジョイダンス 500円		11:00~11:45 アクアフィットネス 1コースフリー						10:30~11:30 初めてのピラティス 700円			10:30~11:30 エアロピクス 500円			
11:00										11:00~11:45 アクアフィットネス 1コースフリー			11:00~11:45 おやこ教室 I 2コースフリー (※)	11:10~12:00 体操教室 年長		
11:30			プチレッスン 11:45~12:00 (於 会議室)			第1.3火曜は入門編										
12:00																
12:30																
13:00																
13:30													13:10~13:55 おやこ教室 II 1コースフリー (※)			
14:00				14:00~15:00 しあわせスイム 1コースフリー	14:00~15:00 しあわせヨーガ リラックス・初級者 700円					14:00~15:10 しあわせヨーガ 筋調整・中級者 700円			14:00~15:00 ジュニア I フリーコースなし			
14:30						第1.2.4火曜開催										
15:00													15:00~16:00 ジュニア II フリーコースなし			
15:30													16:00~17:00 タイムコース 16:00~17:30 育成コース フリーコースなし			
16:00	16:00~17:00 ジュニア I フリーコースなし			16:00~17:00 ジュニア I フリーコースなし	16:15~17:15 体操教室 1年		16:00~17:00 ジュニア I フリーコースなし	16:10~17:00 チアダンス		16:00~17:00 ジュニア I フリーコースなし			2コース フリー			
16:30																
17:00	17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし	17:00~18:00 体操教室 3・4年		17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし	17:20~18:20 体操教室 2年		17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし			17:00~18:00 ジュニア II フリーコースなし	17:00~18:00 ストリートダンス ビギナー					
17:30																
18:00	18:00~19:00 選手コースB 18:00~19:30 選手コースA フリーコースなし			18:00~19:00 タイムコース 2コースフリー			18:00~19:00 育成コース 18:00~19:30 選手コース フリーコースなし			18:00~19:00 タイムコース 1コースフリー	18:10~19:10 ストリートダンス ステップアップ					
18:30																
19:00																
19:30	2コース フリー									2コース フリー						19:00 閉館
20:00		19:30~20:15 ウェーブストレッチ 500円			19:30~20:30 niko yoga 700円			19:15~20:15 エアロ・フィットネス (初心者向け) 500円		19:30~20:30 ビートSS 2コースフリー	19:20~20:30 ストリートダンス アドバンス					
20:30																
21:00																
21:30																

木曜日 休館日

終日フリー

※印の記載のある教室の前後10分間は、コースの一部を準備・片付けで使用します。ご了承ください。

営業時間

月~土	10:00~21:30
日・祝日	9:30~19:00
休館日	毎週木曜日/年末年始

- 上記の教室に参加される場合は、スポnetなんぶへの入会が必要となります。
- のフロアプログラムは当日参加制です。券売機にてチケットをご購入ください。
- のプチレッスンは当面会議室を利用して開催します。トレーニングルームをご利用の方ならどなたでも無料でご参加できます。内容は別途ご確認ください。