

GGG 3月レッスンスケジュール



(火曜日)
[ZUMBA®]
 9:45~10:30
[ハタヨガ]
 10:45~11:45

【渡邊 千春】 1回 800円

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
〈必要なもの〉	3	4	5	6	7	8	9
・室内シューズ (ZUMBAのみ)	10	11	12	13	14	15	16
・タオル	17	18	19	20	21	22	23
・飲み物	24	25	26	27	28	29	30
※マット貸出します	31						



(火曜日)
[子供バドミントン教室]
 18:15~19:15
 (対象:年長~小学6年生)
 ※要相談

【伊藤 一彦】 1回 800円

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
〈必要なもの〉	3	4	5	6	7	8	9
・室内シューズ	10	11	12	13	14	15	16
・タオル	17	18	19	20	21	22	23
・飲み物	24	25	26	27	28	29	30
※ラケット貸出します	31						



(火・木・金曜日)
[アロマナイトヨガ]
 19:30~20:45(火)
[はじめてのヨガ]
 11:00~12:00(木)
[リラックスヨガ]
 19:30~20:30(木)

【後藤 美佐】 1回 800円・1000円

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
〈必要なもの〉	3	4	5	6	7	8	9
・タオル	10	11	12	13	14	15	16
・飲み物	17	18	19	20	21	22	23
※マット貸出します	24	25	26	27	28	29	30
※アロマナイトヨガのみ 1回1000円	31						



(水曜日)
[ZUMBA®]
 19:30~20:15

【KEN】 1回 800円

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
〈必要なもの〉	3	4	5	6	7	8	9
・室内シューズ	10	11	12	13	14	15	16
・タオル	17	18	19	20	21	22	23
・飲み物	24	25	26	27	28	29	30
	31						



(水・木曜日)
[ザ・サーキット]
 10:30~11:15(水)
 19:00~19:45(木)

【ゆうき】

閉講

誠に勝手ながら、こちらの教室は、R5.12月を持ちまして、終了いたしました。



(金曜日)
[ベーシックヨガ]
 9:45~10:45

【yuumi】 1回 800円

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
〈必要なもの〉	3	4	5	6	7	8	9
・タオル	10	11	12	13	14	15	16
・飲み物	17	18	19	20	21	22	23
※マット貸出します	24	25	26	27	28	29	30
	31						



(土曜日)
[ピラティス]
 18:00~19:00

【佐藤 直子】 1回 800円

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
〈必要なもの〉	3	4	5	6	7	8	9
・タオル (ストレッチで使用)	10	11	12	13	14	15	16
・飲み物	17	18	19	20	21	22	23
※マット貸出します	24	25	26	27	28	29	30
	31						

お申し込み
お問い合わせ 西条市総合体育館

住所: 西条市ひうち1-2

TEL: 0897-53-3006

営業時間 9:00~22:00(月曜休館)

〈教室参加者の対象〉

- ①一般教室...高校生以上
- ②子供バドミントン教室...年長さん~小学6年生

※お電話にてご予約承ります。

主催: 指定管理者・西条市スポーツ協会グループ