

# ふれスポ&リーフラス プログラムメニュー (2019.4月~)

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9:30					
10:00		★有酸素 メドレー リーフラス 石山ほか 10:00~ 11:30 総体格技室	あへあほ 体操 真壁 修 10:00~ 11:00 白樺コミセン	バドミントン スクール リーフラス高屋 10:00~12:00 総体アリーナ	★変動教室 (スポーツ&フィットネス) リーフラススタッフ 10:00~12:00 総体アリーナ・トレーニング室 ほか
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	JJMIX (幼児) リーフラス スタッフ 13:30~15:00 総体格技室	あへあほ 体操 真壁 修 14:00~15:00 西当別コミセン	★フィットネ スカレッジ 14:00~15:30 リーフラス 石山ほか 第2・4⇒総体 第1・3・5⇒ 西コミセン	★シニア世代の 運動教室 リーフラス石山ほか 14:00~14:45総体格技室	★トレーニング室 サポート講座 リーフラス 石山ほか 13:00~14:30 総体トレ室
15:00			NPO法人日本 健身気功協会 小山内和子 13:30~15:00 第2・4のみ 西コミセン	あへあほ 体操 真壁 修 14:00~15:00 西コミセン	★サタデー フィットネス (筋トレ&有酸素) リーフラス石山ほか 14:30~15:45 総体格技室
16:00		Jrバドミントン教室 リーフラススタッフ 15:30~16:45 総体アリーナ		Jrスポーツ教室 リーフラススタッフ 15:30~16:45 白樺コミセン	
17:00					
18:00		夏季限定 水泳教室 (後日決定)			
19:00	★筋トレ シェイプ リーフラス 石山ほか 19:00~20:00 総体格技室	あへあほ 体操 真壁 修 19:00~20:00 白樺コミセン	【冬季12月~3月】 チャレンジ・ヨガ教室 日本フィットネスヨガ協会認定 インストラクター稲垣沙織 19:00~20:30 西当別コミセン	★やさしい 有酸素運動 リーフラス石山ほか 19:00~20:00 総体格技室	
20:00			チャレンジ・ヨガ教室 日本フィットネスヨガ協会認定 インストラクター稲垣沙織 19:00~20:30 総体格技室		

【無料体験期間のお知らせ】 期間4月1日~4月30日

★マークは期間中に1教室1回の無料体験ができます。

★マーク以外の教室(ふれスポ教室)は、初めての方のみ無料体験できます。

参加される方は各会場へお越しください。