



# 11月 沼影公園屋内プール一般公開・カルチャー教室予定表



日	曜	屋内プール 一般公開	カルチャー教室		キッズスクール				卓球	
			第一会議室		第一会議室		第二会議室			
1	水	9:00-15:50	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30	ダンス	幼児 15:30-16:30 1~3年 16:35-17:35	3~6年 17:40-18:40	ミット	2歳・未就学 9:30-10:10 1-2歳 10:20-11:00	1才6ヶ月以下 11:10-11:50	13:30-19:00
2	木	9:00-15:50	体操 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30							9:00-19:00
3	金	9:00-15:50								9:00-17:00
4	土	9:00-15:50		空手	初級 15:00-15:50 中級 16:00-16:50	上級 17:00-17:50				9:00-17:00
5	日	9:00-15:50								9:00-19:00
6	月	休館日	はじめて太極拳(月謝制) 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30 らくらくヨガ 14:00-15:00					文化の日		9:00-17:00
7	火	9:00-15:50	エアロビクス 9:15-10:00 ヨガ 10:30-11:30	バック トロ	1~3年 16:30-17:30 4~6年 17:40-18:40	中学生以上 18:50-19:50				9:00-19:00
8	水	9:00-15:50	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30	ダンス	幼児 15:30-16:30 1~3年 16:35-17:35	3~6年 17:40-18:40 中学生以上 18:45-19:45	ミット	2歳・未就学 9:30-10:10 1-2歳 10:20-11:00	1才6ヶ月以下 11:10-11:50	13:30-19:00
9	木	9:00-15:50	大人の体操 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30							9:00-19:00
10	金	9:00-15:50 18:00-20:55	ピラティス① 9:15-10:15 ピラティス② 10:30-11:30	英会 話	1~4年 17:30-18:20					9:00-19:00
11	土	9:00-15:50	フラダンス 10:00-11:30	空手	初級 15:00-15:50 中級 16:00-16:50	上級 17:00-17:50				9:00-19:00
12	日	9:00-15:50								9:00-19:00
13	月	休館日	はじめて太極拳(月謝制) 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30 らくらくヨガ 14:00-15:00							9:00-17:00
14	火	9:00-15:50	エアロビクス 9:15-10:00 ヨガ 10:30-11:30	バック トロ	1~3年 16:30-17:30 4~6年 17:40-18:40	中学生以上 18:50-19:50				9:00-19:00
15	水	9:00-15:50	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30	ダンス	幼児 15:30-16:30 1~3年 16:35-17:35	3~6年 17:40-18:40 中学生以上 18:45-19:45	ミット	2歳・未就学 1部 9:30-10:10 1-2歳 10:20-11:00	2歳・未就学 2部 11:10-11:50 1歳半以下 12:00-12:40	13:30-19:00
16	木	9:00-15:50	大人の体操 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30							9:00-19:00
17	金	9:00-15:50 18:00-20:55	ピラティス① 9:15-10:15 ピラティス② 10:30-11:30	英会 話	1~4年 17:30-18:20					9:00-19:00
18	土	9:00-15:50		空手	初級 15:00-15:50 中級 16:00-16:50	上級 17:00-17:50				9:00-19:00
19	日	9:00-15:50								9:00-19:00
20	月	休館日	はじめて太極拳(月謝制) 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30 らくらくヨガ 14:00-15:00					勤労感謝の日		9:00-17:00
21	火	9:00-15:50	エアロビクス 9:15-10:00 ヨガ 10:30-11:30	バック トロ	1~3年 16:30-17:30 4~6年 17:40-18:40	中学生以上 18:50-19:50				9:00-19:00
22	水	9:00-15:50	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30	ダンス	幼児 15:30-16:30 1~3年 16:35-17:35	3~6年 17:40-18:40 中学生以上 18:45-19:45				9:00-19:00
23	木	9:00-15:50								9:00-17:00
24	金	振替休館日	ピラティス① 9:15-10:15 ピラティス② 10:30-11:30	英会 話	1~4年 17:30-18:20					9:00-17:00
25	土	9:00-15:50	フラダンス 10:00-11:30	空手	初級 15:00-15:50 中級 16:00-16:50	上級 17:00-17:50				9:00-19:00
26	日	9:00-15:50								9:00-19:00
27	月	休館日	はじめて太極拳(月謝制) 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30 らくらくヨガ 14:00-15:00							9:00-17:00
28	火	9:00-15:50	エアロビクス 9:15-10:00 ヨガ 10:30-11:30	バック トロ	1~3年 16:30-17:30 4~6年 17:40-18:40	中学生以上 18:50-19:50				9:00-19:00
29	水	9:00-15:50	ヨガ① 9:15-10:15 ヨガ② 10:30-11:30				ミット	2歳・未就学 9:30-10:10 1-2歳 10:20-11:00	1才6ヶ月以下 11:10-11:50	13:30-19:00
30	木	9:00-15:50	大人の体操 9:15-10:15 ヨガ 10:30-11:30							9:00-19:00

屋内一般公開: 月曜日のみ固定の休館日(祝日等で変動あり※上記カレンダー参照)  
 カルチャー教室: 各教室1回 800円(初回無料)。毎月20日9時から次月分の予約を承ります。  
 ※空きがありましたら、当日参加も受け付けております。  
 卓球ルーム: 室内履き(シューズ)が必要になります。忘れずにご持参ください。  
 ★HPもございます。最新情報も掲載!! ★ アドレスはこちら⇒<http://www.numakage-park.com/>  
 お問い合わせ&お申し込み TEL048-861-9955