

ハピスカとよさか通年事業

豊栄総合体育館休館中の開催について（R7.10～R8.3）

[ヘルシーエクササイズ]

開催スケジュール

| 曜日 | プログラム名            | 9月 |    |    |    |    |
|----|-------------------|----|----|----|----|----|
| 火  | やさしい有酸素&筋トレ（文化会館） | 2  | 9  | 16 |    | 30 |
|    | ルーシーダットン（文化会館）    | 2  | 9  | 16 |    | 30 |
|    | フラダンス（夜）          | 2  | 9  | 16 |    | 30 |
|    | ZUMBA®（豊栄総体）      | 2  | 9  | 16 |    | 30 |
| 水  | 健幸レクリエーション        | 3  | 10 | 17 | 24 |    |
|    | いきいき健幸トレーニング      | 3  |    | 17 |    |    |
|    | やさしいベルビックヨガ（午後）   | 3  | 10 | 17 | 24 |    |
|    | ルーシーダットン（長浦コミセン）  | 3  | 10 | 17 |    |    |
|    | すこやかピラティス（文化会館）   | 3  | 10 | 17 | 24 |    |
|    | エアロビクス（文化会館）      | 3  | 10 | 17 | 24 |    |
| 木  | やさしい有酸素運動         | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
|    | やさしい有酸素運動（笹神体育館）  | －  | －  | －  | －  |    |
|    | フラダンス（午前）         | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
|    | やさしい健幸たいそう        | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
|    | ベルビックヨガ（夜）        | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| 金  | 太極拳               | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
|    | エアロビクス（豊栄総体）      | －  | －  | －  | －  |    |
|    | ベルビックヨガ（夜）長浦コミセン  | －  | －  | －  | －  |    |
|    | ZUMBA®（文化会館）      |    | 12 | 19 | 26 |    |
| 土  | ちょっと長めの土曜ヨガ       | 6  |    | 20 | 27 |    |

| 変更内容 | 開催場所(休館中)                                         | 10月 |    |    |    |    | 11月 |    |    |    |    | 12月 |    |    |    |  | 1月 |    |    |    |    | 2月 |    |    |    |  | 3月 |    |    |    |  | 回数 |
|------|---------------------------------------------------|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|--|----|
| 変更なし | 北区文化会館 練習室1                                       | 7   |    | 21 | 28 |    |     | 11 |    |    |    | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  |    | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 |    |  | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 22 |
| 変更なし | 北区文化会館 練習室1                                       | 7   |    | 21 | 28 |    |     | 11 |    |    |    | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  |    | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 |    |  | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 22 |
| 会場変更 | 北区文化会館 練習室1                                       | 7   |    | 21 | 28 |    | 4   | 11 |    |    |    | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  |    | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 |    |  | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 23 |
| 会場変更 | 北区文化会館 練習室1                                       | 7   |    | 21 | 28 |    | 4   | 11 |    |    |    | 2   | 9  | 16 | 23 |  | 6  |    | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 |    |  | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 23 |
| 会場変更 | 〔10-12月〕豊栄地区公民館大講堂 (赤字)<br>〔1-3月〕岡方コミュニティセンター     | 1   | 8  | 15 | 22 |    | 5   | 12 | 19 | 26 |    | 3   | 10 | 17 | 24 |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |  | 16 |
| 会場変更 | 〔10-12月〕豊栄地区公民館大講堂 (赤字)<br>〔1-3月〕岡方コミュニティセンター     |     | 8  |    | 22 |    |     | 12 |    | 26 |    |     | 10 |    | 24 |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |  | 8  |
| 会場変更 | 北区文化会館 練習室1                                       | 1   | 8  |    | 22 | 29 | 5   | 12 |    | 26 |    | 3   | 10 |    | 24 |  | 7  |    | 21 | 28 |    | 4  |    | 18 | 25 |  | 4  | 11 | 18 | 25 |  | 24 |
| 変更なし | 長浦コミュニティセンター                                      | 1   | 8  |    | 22 | 29 | 5   | 12 |    |    |    | 3   | 10 | 17 | 24 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 4  |    | 18 | 25 |  | 4  | 11 | 18 |    |  | 23 |
| 変更なし | 北区文化会館 練習室1                                       | 1   | 8  |    | 22 | 29 | 5   | 12 |    | 26 |    | 3   | 10 |    | 24 |  | 7  |    | 21 | 28 |    | 4  |    | 18 | 25 |  | 4  | 11 | 18 | 25 |  | 24 |
| 変更なし | 北区文化会館 練習室1                                       | 1   | 8  |    | 22 | 29 | 5   | 12 |    | 26 |    | 3   | 10 |    | 24 |  | 7  |    | 21 | 28 |    | 4  |    | 18 | 25 |  | 4  | 11 | 18 | 25 |  | 24 |
| 会場変更 | 豊栄地区公民館大講堂                                        |     | 9  |    |    |    |     | 13 |    |    |    | 4   | 11 |    |    |  |    | 8  |    |    | 29 | 5  | 12 |    |    |  |    |    | 19 |    |  | 13 |
| 会場変更 | 笹神体育館                                             |     |    | 16 | 23 | 30 | 6   |    | 20 | 27 |    |     |    | 18 |    |  |    | 15 |    |    |    |    |    | 26 |    |  |    | 12 |    |    |  | 10 |
| 会場変更 | 豊栄地区公民館 視聴覚室                                      | 2   | 9  |    | 23 | 30 | 6   | 13 | 20 | 27 |    | 4   |    | 18 | 25 |  |    | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  |    |    | 26 |  | 5  |    | 19 | 26 |  | 24 |
| 会場変更 | 早通コミュニティセンター                                      | 2   | 9  |    | 23 | 30 |     |    |    |    |    |     |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |  | 8  |
| 会場変更 | 岡方コミュニティセンター                                      | 2   | 9  |    | 23 | 30 | 6   | 13 | 20 | 27 |    |     |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |  | 12 |
| 会場変更 | 〔10-1月〕豊栄地区公民館大講堂 (赤字)<br>〔2-3月〕早通コミュニティセンター      | 3   | 10 | 17 |    |    | 7   | 14 |    |    |    | 5   | 12 | 19 | 26 |  |    | 9  | 16 | 23 | 30 |    |    |    |    |  |    |    |    |    |  | 17 |
| 会場変更 | 〔10-1月〕豊栄地区公民館大講堂 (赤字)<br>〔2-3月〕早通コミュニティセンター      | 3   | 10 | 17 |    |    | 7   | 14 |    |    |    | 5   | 12 | 19 | 26 |  |    | 9  | 16 | 23 | 30 |    |    |    |    |  |    |    |    |    |  | 13 |
| 会場変更 | 長浦コミュニティセンター19:30~20:30<br>〔時間変更〕19:45~20:45 (赤字) | 3   | 10 | 17 |    |    |     | 14 |    | 28 |    |     | 12 | 19 | 26 |  |    | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |  | 6  | 13 |    | 27 |  | 19 |
| 変更なし | 北区文化会館 練習室1                                       | 3   | 10 | 17 | 24 |    | 7   |    | 21 | 28 |    | 5   | 12 | 19 | 26 |  |    | 9  | 16 |    |    |    | 13 |    | 27 |  | 6  |    |    | 27 |  | 20 |
| 会場変更 | 岡方コミュニティセンター                                      | 4   |    | 18 | 25 |    |     | 8  | 15 |    | 29 |     |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |    |    |  | 9  |

※施設の都合等により開催日が変更になります。予めご了承ください。

- ・健レク、健トレ、ヨガ（木）、土曜ヨガの教室は、岡方コミセンの予約が2ヶ月前に確定するため、毎月開催日程を更新します。
- ・健幸たいそう、太極拳、エアロビクス（金）の教室は、早通コミセンの予約が2ヶ月前に確定するため、毎月開催日程を更新します。

料金表

| 曜日 | プログラム名            | 9月    |
|----|-------------------|-------|
| 火  | やさしい有酸素&筋トレ（文化会館） | 2,200 |
|    | ルーシーダットン（文化会館）    | 2,200 |
|    | フラダンス（夜）          | 2,200 |
|    | ZUMBA®（豊栄総体）      | 2,200 |
| 水  | 健幸レクリエーション        | 2,200 |
|    | いきいき健幸トレーニング      | 1,100 |
|    | やさしいベルビックヨガ（午後）   | 2,200 |
|    | ルーシーダットン（長浦コミセン）  | 1,650 |
|    | すこやかピラティス（文化会館）   | 2,200 |
|    | エアロビクス（文化会館）      | 2,200 |
| 木  | やさしい有酸素運動         | 2,200 |
|    | やさしい有酸素運動（笹神体育館）  | 0     |
|    | フラダンス（午前）         | 2,200 |
|    | やさしい健幸たいそう        | 2,200 |
|    | ベルビックヨガ（夜）        | 2,200 |
| 金  | 太極拳               | 2,200 |
|    | エアロビクス（豊栄総体）      | 0     |
|    | ベルビックヨガ（夜）長浦コミセン  | 0     |
|    | ZUMBA®（文化会館）      | 1,650 |
| 土  | ちょっと長めの土曜ヨガ       | 2,400 |

| プログラム名            | 10月   | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    | 3月    |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| やさしい有酸素&筋トレ（文化会館） | 1,650 | 550   | 2,200 | 1,650 | 1,650 | 2,200 |
| ルーシーダットン（文化会館）    | 1,650 | 550   | 2,200 | 1,650 | 1,650 | 2,200 |
| フラダンス（夜）          | 1,650 | 1,100 | 2,200 | 1,650 | 1,650 | 2,200 |
| ZUMBA®（豊栄総体）      | 1,650 | 1,100 | 2,200 | 1,650 | 1,650 | 2,200 |
| 健幸レクリエーション        | 2,200 | 2,200 | 2,200 | 0     | 0     | 0     |
| いきいき健幸トレーニング      | 1,100 | 1,100 | 1,100 | 0     | 0     | 0     |
| やさしいベルビックヨガ（午後）   | 2,200 | 1,650 | 1,650 | 1,650 | 1,650 | 2,200 |
| ルーシーダットン（長浦コミセン）  | 2,200 | 1,100 | 2,200 | 2,200 | 1,650 | 1,650 |
| すこやかピラティス（文化会館）   | 2,200 | 1,650 | 1,650 | 1,650 | 1,650 | 2,200 |
| エアロビクス（文化会館）      | 2,200 | 1,650 | 1,650 | 1,650 | 1,650 | 2,200 |
| やさしい有酸素運動         | 550   | 550   | 1,100 | 1,100 | 1,100 | 550   |
| やさしい有酸素運動（笹神体育館）  | 1,650 | 1,650 | 550   | 550   | 550   | 550   |
| フラダンス（午前）         | 2,200 | 2,200 | 1,650 | 2,200 | 1,100 | 1,650 |
| やさしい健幸たいそう        | 2,200 | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     |
| ベルビックヨガ（夜）        | 2,200 | 2,200 | 0     | 0     | 0     | 0     |
| 太極拳               | 1,650 | 1,100 | 2,200 | 2,200 | 0     | 0     |
| エアロビクス（豊栄総体）      | 1,650 | 1,100 | 2,200 | 2,200 | 0     | 0     |
| ベルビックヨガ（夜）長浦コミセン  | 1,650 | 1,100 | 1,650 | 2,200 | 2,200 | 1,650 |
| ZUMBA®（文化会館）      | 2,200 | 1,650 | 2,200 | 1,100 | 1,100 | 1,100 |
| ちょっと長めの土曜ヨガ       | 2,400 | 2,400 | 0     | 0     | 0     | 0     |

※参加費は回数に応じて変更となります。あらかじめご了承ください。