

ワンコイン型教室スケジュール7～9月

■利用料金 1回500円

鎌倉武道館 TEL：0467-46-8010

| 曜日 | 時間 | 教室名 | 講師 | 場所 | 休講日 | 定員 |
|-----|-------------|------------|----|-------|-----|----|
| 木曜日 | 9：50～10：50 | 自重筋力トレーニング | 山田 | 第2会議室 | なし | 12 |
| | 11：00～11：50 | 自重筋力トレーニング | 山田 | 第2会議室 | なし | 12 |

大船体育館 TEL：0467-47-1862

| 曜日 | 時間 | 教室名 | 講師 | 場所 | 休講日 | 定員 |
|-----|-------------|--------------|----|-----|---------|----|
| 火曜日 | 9：00～9：50 | 高齢者ストレッチ&筋トレ | 石井 | 格技室 | 8/15(火) | 24 |
| | 10：00～10：50 | 高齢者ストレッチ&筋トレ | 石井 | 格技室 | 8/15(火) | 24 |
| 木曜日 | 9：00～9：50 | 高齢者筋力トレーニング | 小川 | 格技室 | 8/17(木) | 24 |
| | 10：00～10：50 | 高齢者筋力トレーニング | 小川 | 格技室 | 8/17(木) | 24 |

鎌倉体育館 TEL：0467-24-3553

| 曜日 | 時間 | 教室名 | 講師 | 場所 | 休講日 | 定員 |
|-----|-------------|--------------|----|-----|-------------------------|----|
| 月曜日 | 11：15～12：00 | ストレングストレーニング | 川村 | 会議室 | 7/31(月)、8/28(月)、9/25(月) | 24 |
| 水曜日 | 10：00～10：45 | シニア健康体操教室 | 小川 | 会議室 | 8/16(水)、9/13(水) | 20 |
| | 11：00～11：45 | シニア健康体操教室 | 小川 | 会議室 | 8/16(水)、9/13(水) | 20 |
| 金曜日 | 11：15～12：00 | シニア健康体操教室 | 渋谷 | 会議室 | 8/11(金・祝) | 20 |

30分無料教室スケジュール7～9月

大船体育館 TEL：0467-47-1862

| 曜日 | 時間 | 教室名 | 講師 | 場所 | 休講日 | 定員 |
|-----|-------------|--------------|----|-----|---------|----|
| 火曜日 | 11：10～11：40 | 高齢者筋トレ&ストレッチ | 石井 | 会議室 | 8/15(火) | 6 |
| 木曜日 | 11：10～11：40 | 高齢者筋力トレーニング | 小川 | 会議室 | なし | 6 |