

日野市立南平体育館教室開催スケジュール

曜日	教室名	内容	時刻	会場	金額（1回分）	定員	開催日	開催日2	開催日3
火	ストレッチ	全身のストレッチ	10：00～10：30	弓道場（人工芝部分）	トレーニングルーム使用料	30人	8/23	8/30	
水	いきいき健康体操	ストレッチやリズム体操など	13：30～14：30	多目的ルーム2	¥500	30人	8/17	8/24	8/31
水	ストレッチ	全身のストレッチ	14：00～14：30	弓道場（人工芝部分）	トレーニングルーム使用料	30人	8/24	8/31	
木	ママヨガ	子育てママを対象にヨガの基本的な呼吸法やポーズの練習 ※産後2か月から参加可能・乳幼児同伴可	9：30～10：30	多目的ルーム2	¥800	15組	8/18	8/25	
木	ベビーヨガ	子育てママを対象にヨガの基本的な呼吸法やポーズの練習 ※生後2か月以降の乳児と母親	11：00～12：00	多目的ルーム2	¥800	15組	8/18	8/25	

※ストレッチについては、トレーニングルームのプログラムの一環となりますので、トレーニングルームの1時間または2時間使用券を購入していただきます。
ストレッチの時間帯（10：00～10：30または14：00～14：30）以外は、トレーニングルームのマシン等をご利用いただけます。