

11月プログラム

●会員種別変更や退会などの各種手続きは、変更月の前月15日までに5階フロントまでお申し出ください。お電話での受付は出来ません。



時間	月		火		水		木		金		土		時間
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	15 健康ヨガ (ハタヨガ) 鈴木		30 爽快☺ ストレッチ ↑担当:金森		15 健康 ヨガ (ハタヨガ) 角川		30 ポール・ド ・ブラ 清家		15 大人から 始める バレエ 17日要予約		45 爽快☺ ストレッチ		10:00
11:00	30 エアロ ウォーク 初級 土田	30 腰・膝痛 緩和☺ 楽々ウォーク ↑担当:寺坪	30 ダンス エアロ 林	プールで エアロ 金森	30 エアロ ウォーク 初級 高坂	30 水中 ウォーク ↑担当:島田	30 エアロ ウォーク 初級 二川	30 プールで エアロ 寺坪	30 エアロ ウォーク 初級 屋鋪	30 STEP 初級 芳野	30 お水で シェイプ ☺ 吉岡 (40分クラス)	30	11:00
12:00	30 ピラティス 高坂	15 プールで エアロ 寺坪	30 ピラティス 石黒		45 爽快☺ ストレッチ	30 プールで エアロ 金森	15 爽快☺ ストレッチ	30 水中ウォーク& リズム体操 ワークプール	45 爽快☺ ストレッチ	30 エアロ ウォーク 初級 坂口	45 エアロ ジョグ 初級 ↑担当:芳野	30	12:00
13:00	30 ボディ メイク 担当:高坂	30 はじめて クロール 平泳ぎ ↑担当:寺坪	30 エアロ ウォーク 初級 土田		30 ボディ メイク ↑担当:島田	30 健康ヨガ (ハタヨガ) 加藤	30 エアロ 入門 土田	30 はじめて 背泳ぎ バタフライ	30 空手を 体験しよう 島田	30 水泳ビデオ 撮影会 有料予約制 10日、17日	00 エアロ ウォーク 上級 ★ 二川	00	13:00
14:00	15 パワー ヨガ45 二川	15 エアロ ジョグ 初級 二川	15 エアロ ジョグ 初級 二川		15 エアロ ウォーク 初級 清家	15 1日は休講 45 エアロ ウォーク 初級 清家	15 ボディ メイク ピラティス 池端	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エンジョイ フラ60分 10・17・24日 要予約	15 リラククス ヨガ60 ☺ 久郷	15	14:00
15:00	30 引き締め ボクシング 土田	30 エアロ ウォーク★ 中級 二川	30 STEP 初級 ★ 坂口		30 筋膜& ストレッチ ☺ 清家	00 デトックス ヨガ50分 吉岡 (予約制)	30 エアロ ウォーク 初級 早瀬	30 STEP 初級 早瀬	30 エアロ ウォーク★ 中級 二川	00 エアロ ウォーク 上級 ★ 二川	00	15:00	
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
30													30

日曜・祝日のレッスン						
スタジオ			プール			
日	時間	レッスン内容	担当	時間	レッスン内容	担当
3日 (祝)	10:30~11:15	STEP初級	金森	11:30~12:15	プールでエアロ	金森
	13:00~14:00	パワーヨガ	二川			
	14:45~15:30	エアロウォーク初級	土田			
	16:00~16:45	引き締めボクシング	土田			
12日 (日)	11:30~12:15	エアロウォーク初中級	土田			
	13:30~14:15	エアロウォーク初級	大井			
	15:00~15:45	STEP初級	土田	14:30~15:15	プールでエアロ	津川
	16:30~17:30	リラククスヨガ☺	清家			
19日 (日)	11:30~12:15	STEP初級	板倉			
	13:00~14:00	パワーヨガ	板倉	14:15~15:00	プールでエアロ	津川
	14:30~15:15	エアロウォーク初級	二川			
	15:30~16:15	エアロウォーク中級★	二川			
23日 (祝)	11:30~12:15	STEP初級	板倉			
	13:00~13:45	エアロウォーク初中級	板倉	13:30~14:15	プールでエアロ	寺坪
	14:30~15:15	エアロウォーク初級	二川			
	15:30~16:30	パワーヨガ	二川			
26日 (日)	10:30~11:30	大人からはじめるバレエ		11:00~11:45	プールでエアロ	有井
	12:00~12:45	STEP初級	清家			
	13:15~14:15	筋膜&ストレッチ★	清家			
	14:30~15:30	ZUMBA	沢井			
	16:00~17:00	リラククスヨガ☺	沢井			

●ジム内の混雑を避けるため、★印のクラスはレッスン開始の30分前から5階フロントにて整理券を発行します。整理券を取得する際、配布時間5分前より前には並ばないで下さい。
●スタジオご入場は開始の10分前から整理券順のご入場となります。入場時、整理券が無い場合は整理券をお持ちの方を優先させていただきます。
●整理券はあくまでもジムの混雑をさけるだけの目的とし、人数制限するものではありません。

●水泳ビデオ撮影会

普段、見る事ができない泳いでいるフォームを、水泳の寺坪インストラクターが1名1名ビデオ撮影してくれます。
日時 1回目 11月10日(金) ①15:30~15:50 ②16:00~16:20
2回目 11月17日(金) ①15:30~15:50 ②16:00~16:20
料金 20分 1名 会員3,500円 その他4,000円
プール使用料、お風呂代含む
他の施設、プログラム参加の場合は別途利用料必要
その他 **ビデオ撮影の機材は、自遊館では用意しません。**ご自身の機材をお持ちください。
機材の故障については一切自遊館は責任をもちません。
また、予約時間外での映像の取り直しも行いません。
11月10日、17日の15:30~16:30は、**2.5mプール1コース**貸し切りとさせていただきます。

●秋冬回数券販売

平成30年3月31日まで使用可能な秋冬の回数券を販売
5回 6,200円(税込)



※ [印]は、有料クラス。事前に予約が必要です。
※ スタジオプログラムに参加される方は**プログラム開始15分前**よりお並びください。またご入場も15分前からとさせていただきます。
※ ★マークは整理券を発行いたします。尚、発行時間は**開始30分前**とさせていただきます。
※ ☺ 印は、軽めの運動です。

※レッスン内容および担当者は変更する場合があります。
※レッスン開始**10分**を過ぎてのレッスン参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での退出も危険な為ご遠慮ください。体調等で途中退出する場合、担当講師にご相談ください。
※レッスン前に**血圧等を測定**し、体調をチェックしてからご参加ください。また、体調の悪い方はレッスン参加をご遠慮ください。

平成29年11月
自遊館リフレッシュプラザ
とやま自遊館5階、6階 TEL076-444-2108
URL:<http://www.jiyukan.or.jp>
定休日:5日・20日

10月プログラム

●秋冬回数券発売中。5枚6,200円(1回分お得!) 使用期間:平成30年3月31日まで
 ●会員種別変更や退会などの各種手続きは、変更月の前月15日までに5階フロントまでお申し出ください。お電話での受付は出来ません。

時間	月		火		水		木		金		土		時間
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	15 健康ヨーガ (ハタヨーガ) 鈴木		30 爽快☺ ストレッチ ↑担当:金森		15 健康 ヨーガ (ハタヨーガ) 角川		30 ポール・ド ・ブラ 清家		15 大人から 始める バレエ 27日要予約		45 爽快☺ ストレッチ		10:00
11:00	30 エアロ ウォーク 初級 土田	30 腰・膝痛 緩和☺ 楽々ウォーク ↑担当:寺坪	30 ダンス エアロ 林	15 プールで エアロ 金森	30 エアロ ウォーク 初級 高坂	30 水中 ウォーク ↑担当:島田	30 プールで エアロ 寺坪	30 エアロ ウォーク 初級 屋鋪	30 エアロ ウォーク 初級 二川	30 STEP 初級 芳野	30 お水で シェイプ ☺ 吉岡 (40分クラス)		11:00
12:00													12:00
13:00	30 ピラティス 高坂	15 プールで エアロ 寺坪	30 ピラティス 石黒		45 爽快☺ ストレッチ	30 プールで エアロ 金森	30 水中ウォーク& リズム体操 ワークプール	30 健康ヨーガ (ハタヨーガ) 加藤	30 エアロ 入門 土田	30 はじめて 背泳ぎ バタフライ ↑担当:寺坪	45 エアロ ジョグ 初級 担当:芳野		13:00
14:00	30 ボディ メイク 担当:高坂	30 はじめて クロール 平泳ぎ 担当:寺坪	30 エアロ ウォーク 初級 土田		30 ボディ メイク ↑担当:島田								14:00
15:00	30 エアロ ウォーク 初級 金森		30 リラックス ヨーガ45 ☺ 久郷		30 エアロ ウォーク 上級 二川		30 STEP 初中級 坂口						15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00	15 パワー ヨーガ45 二川	15 エアロ ジョグ 初中級 ↑担当:二川	15 時間変更 しています	30 エアロ ウォーク 初級 清家	45 デトックス ヨーガ50分 吉岡 (予約制)	15 ボディ メイク ピラティス 池端	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	18:00
19:00	15 エアロ ウォーク 中級 二川	30 プールで エアロ 高坂	30 STEP 初中級 ★坂口	30 水泳なん でも相談 奥井	30 筋膜& ストレッチ 清家 ↑変更 しています	30 エアロ ウォーク 初級 早瀬	45 プールで エアロ 有井	10 エンジョイ フラ60分 6.13.27日 要予約	15 リラックス ヨーガ60 ☺ 久郷				19:00
20:00	30 引き締め ボクシング 土田		30 ピラティス 池端			30 STEP 初中級 早瀬							20:00
21:00													21:00
22:00													22:00
23:00													23:00

日曜・祝日のレッスン

日	スタジオ			プール		
	時間	レッスン内容	担当	時間	レッスン内容	担当
1日(日)	11:30~12:30	リラックスヨーガ☺	沢井	11:00~11:45	プールでエアロ	寺坪
	13:00~14:00	ZUMBA	沢井	12:00~12:45	水泳なんでも相談	寺坪
	14:30~15:15	エアロウォーク初級★	二川			
	15:30~16:15	エアロウォーク中級★	二川			
8日(日)	10:30~11:15	エアロウォーク初中級	金森	11:30~12:15	プールでエアロ	金森
	13:30~14:15	STEP初級★	板倉			
	14:30~15:15	エアロウォーク初級★	二川			
	15:30~16:30	パワーヨーガ	二川			
9日(祝)	11:00~11:45	エアロウォーク初級	芳野	12:00~12:45	ふみふみアディウ☺	芳野
	13:30~14:15	STEP初級	早瀬			
	14:45~15:30	エアロウォーク初中級	早瀬			
	16:00~16:45	引き締めボクシング	土田			
15日(日)	10:30~11:30	大人からはじめるバレエ		11:00~11:45	プールでエアロ	金森
	13:00~13:45	エアロウォーク初級	大井			
	14:15~15:15	パワーヨーガ	大井			
	16:00~16:45	STEP初級★	坂口			
22日(日)	11:30~12:30	筋膜リリース&ストレッチ★	清家	12:45~13:30	ふみふみアディウ☺	芳野
	13:00~13:45	エアロウォーク初級	清家			
	14:00~14:45	STEP初級	芳野			
	15:00~16:00	リラックスヨーガ☺	久郷			
29日(日)	臨時休館日					

● ジム内の混雑を避けるため、★印のクラスはレッスン開始の30分前から5階フロントにて整理券を発行します。整理券を取得する際、配布時間5分前より前には並ばないで下さい。
 ● スタジオご入場は、開始の10分前から整理券順のご入場となります。入場時、整理券が無い場合は整理券をお持ちの方を優先させていただきます。
 ● 整理券はあくまでもジムの混雑をさけるだけの目的とし、人数制限するものではありません。

整理券
15:30~

●臨時休館日のお知らせ

「富山マラソン2017」が開催され、とやま自遊館周辺に交通規制が入り自遊館の出入りが出来なくなります。つきましては次の通りとやま自遊館全館臨時休館日となります。

全館臨時休館日：平成29年10月29日(日)

●あいの風リレーマラソン

10月15日(日)は「あいの風リレーマラソン」が開催されるため午前から昼すぎまで自遊館周辺の混雑が予想されます。

●秋冬回数券販売

平成29年10月1日～平成30年3月31日まで使用可能な秋冬の回数券を販売
5回 6,200円(税込)

※ 印は、有料クラス。事前に予約が必要です。
 ※ スタジオプログラムに参加される方はプログラム開始15分前よりお並びください。またご入場も15分前からとさせていただきます。
 ※ ★マークは整理券を発行いたします。尚、発行時間は開始30分前とさせていただきます。
 ※ ☺ 印は、軽めの運動です。

※レッスン内容および担当者は変更する場合があります。
 ※レッスン開始10分を過ぎてのレッスン参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での退出も危険な為ご遠慮ください。体調等で途中退出する場合、担当講師にご相談ください。
 ※レッスン前に血圧等を測定し、体調をチェックしてからご参加ください。また、体調の悪い方はレッスン参加をご遠慮ください。

平成29年10月
自遊館リフレッシュプラザ
 とやま自遊館5階、6階 TEL.076-444-2108
 URL:<http://www.iivukan.or.jp>
 定休日:5日・20日・29日