



きたすぽ

令和8年
10月

アロマ美人講座④

日時／ ④10/23
金曜 10:30～11:30
受講料／ 1,800円／1回（全6回）
募集人数／ 各回20名
対象／ 一般
申込方法／ 9/25の10時から
先着受付（電話または事務所窓口から）

＜レッスントイム～第2競技場＞

日時／ エアロダンス（一般/50名）
6・13・20・27日 火曜 10:45～11:45
エアロピクス（一般/50名）
1・8・15・22・29日 木曜 10:45～11:45
ダイエットダンス&ヨガ・ピラティス（一般/40名）
5・19・26日 月曜 19:00～20:00
参加料／1回300円
申込方法／各レッスン当日開始20分前から窓口にて先着順

スポーツパーク★バドミントン・卓球・ボッチャ★

日時／ 7・14日 水曜 18:30～20:30
募集人員／小学生以上 60名 参加料／1回340円
申込方法／当日18:15から窓口にて先着順
その他／小学生は保護者の同伴が必要です。

＜スタジオレッスントイム＞

日時／ リラックスヨガ（一般/25名）
5・19・26日 月曜 9:30～10:30
心と体を整えるストレッチ（一般女性/20名）
5・19・26日 月曜 10:45～11:45
フラダンス・ブルメリア（一般女性/24名）
6・13・20・27日 火曜 12:40～13:40
フラダンス・ハイビスカス（一般女性/24名）
6・13・20・27日 火曜 13:50～14:50
キッズヒップホップダンス（小学生/20名）
6・13・20・27日 火曜 19:00～20:00
ファイティングエクササイズ（一般/20名）
7・14・21・28日 水曜 9:30～10:30
姿勢改善エクササイズ（一般/20名）
7・14・21・28日 水曜 10:45～11:45
ベリーダンス（一般女性/20名）
1・8・15・22・29日 木曜 12:40～13:40
ベリーダンス（一般女性/20名）
1・8・15・22・29日 木曜 13:50～14:50
ZUMBA®（一般/25名）
1・8・15・22・29日 木曜 18:30～19:30
ZUMBA®（一般/25名）
1・8・15・22・29日 木曜 19:45～20:45

参加料／1回400円

申込方法／各レッスン当日開始20分前から窓口にて先着順

レッスントイムスケジュール

	月	火	水	木
午前	リラックスヨガ 心と体を整えるストレッチ	エアロダンス	ファイティングエクササイズ 姿勢改善エクササイズ	エアロピクス
午後		フラダンス（ブルメリア） フラダンス（ハイビスカス）		ベリーダンス（12時40分の部） ベリーダンス（13時50分の部）
夜間	ダイエットダンス &ヨガ・ピラティス	キッズヒップホップ ダンス（小学生）		ZUMBA®（18時30分の部） ZUMBA®（19時45分の部）

■…NESPAスタジオでのレッスン □…第2競技場でのレッスン

施設	利用時間 （準備・後片付け、更衣などの時間を含みます）		休館日
第1競技場 第2競技場 軽運動室 弓道練習場 会議室 NESPAスタジオ	月～木・土曜日 及び第2・4日曜日	9:00 ～ 21:00	第1・3・5金曜日 （祝休日の場合は開館） 及び 年末年始 （12/29～1/3）
	第2・4金曜日		
	第1・3・5日曜日及び祝休日	9:00 ～ 18:00	
トレーニング室	月～木・土曜日	9:30 ～ 21:30	
	第2・4金曜日		
	日・祝休日	9:30 ～ 18:00	
屋内プール	月～木・土曜日	7・8月以外 10:00 ～ 20:30	
	第2・4金曜日	7・8月 9:00 ～ 21:00	
	日・祝休日	7・8月以外 10:00 ～ 18:00	
		7・8月 9:00 ～ 18:00	

■…NESPA Day（祝デー）（施設営業日の拡大）

■…NESPA Time（祝タイム）（利用時間の延長）