

# バーデパーク運動教室スケジュール【令和8年8月】

| 日                                                        | 月                                                                                            | 火                                                                                                                 | 水                                                                                                                      | 木                                                           | 金                                                                                                                   | 土                          |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                                                          |                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                     | 1                          |
|                                                          |                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                     | ・ピラティス教室<br>11:00～12:00 ★  |
| 2                                                        | 3                                                                                            | 4                                                                                                                 | 5                                                                                                                      | 6                                                           | 7                                                                                                                   | 8                          |
| ・合気道教室<br>10:30～11:15 ★<br>・ヒップホップダンス初級<br>13:00～14:00 ★ | ・ボクシングエクササイズ<br>19:00～19:45 ★                                                                | ・キッズチアリーディング<br>18:30～19:15 ★                                                                                     |                                                                                                                        | ・南部町健康トレーニング倶楽部<br>14:30～15:30                              | ・やさしいヨガ教室<br>19:00～20:00 ★                                                                                          |                            |
| 9                                                        | 10                                                                                           | 11                                                                                                                | 12                                                                                                                     | 13                                                          | 14                                                                                                                  | 15                         |
| ・合気道教室<br>10:30～11:15 ★<br>・ヒップホップダンス初級<br>13:00～14:00 ★ | ・ボクシングエクササイズ<br>19:00～19:45 ★                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                     | ・ピラティス教室<br>11:00～12:00 ★  |
| 16                                                       | 17                                                                                           | 18                                                                                                                | 19                                                                                                                     | 20                                                          | 21                                                                                                                  | 22                         |
| ・合気道教室<br>10:30～11:15 ★                                  | ・南部町健康トレーニング倶楽部<br>14:30～15:30<br>・ボクシングエクササイズ<br>19:00～19:45 ★                              |                                                                                                                   |                                                                                                                        | ・南部町健康トレーニング倶楽部<br>14:30～15:30<br>・キッズ体操教室<br>18:30～19:10 ★ | ・やさしいヨガ教室<br>19:00～20:00 ★                                                                                          |                            |
| 23                                                       | 24                                                                                           | 25                                                                                                                | 26                                                                                                                     | 27                                                          | 28                                                                                                                  | 29                         |
| ・合気道教室<br>10:30～11:15 ★                                  | ・園児スイミング教室<br>10:00～10:15<br>・ボクシングエクササイズ<br>19:00～19:45 ★                                   | ・園児スイミング教室<br>10:00～10:25<br>・スイミング基礎<br>10:45～11:45 ★<br>・園児スイミング教室<br>12:00～13:00<br>・南部町水中運動倶楽部<br>14:30～15:30 | ・園児スイミング教室<br>10:00～10:15<br>・水中エクササイズ初級<br>11:00～12:00 ★<br>・水中エクササイズ入門<br>13:30～14:30 ★<br>・スイミング初級<br>18:30～19:30 ★ | 休館日                                                         | ・屋外プール貸切利用<br>10:25～11:15<br>・園児スイミング教室<br>13:00～14:00<br>・屋外プール貸切利用<br>13:40～14:50<br>・水中エクササイズ中級<br>14:30～15:30 ★ | ・キッズスイミング<br>15:45～16:45 ★ |
| 30                                                       | 31                                                                                           |                                                                                                                   |                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                     |                            |
| ・合気道教室<br>10:30～11:15 ★                                  | ・園児スイミング教室<br>10:00～10:15<br>・南部町健康トレーニング倶楽部<br>14:30～15:30<br>・ボクシングエクササイズ<br>19:00～19:45 ★ |                                                                                                                   |                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                     |                            |

 …運動浴プール  
 …ベースルーム  
 …チケットで受講可能な教室

 …25mプール  
 …その他会場

 …トレーニングジム  
 …屋外プール

※ ☆印が付いている教室はチケットご購入でご受講いただけます。その他教室の詳細はスタッフにお尋ねください。

※ 状況により、教室開催会場や指導者が変更になる場合がございます。

※ 教室開催中は会場の一部または、全てがご利用できなくなります。あらかじめご確認の上、ご了承ください。