



11月の施設利用予定(10月20日現在) ※変更する場合もございます

日	曜日	予 定 行 事	時間	場所	教 室	時 間	場 所	「水の広場」水泳教室 25mコースは一般利用できません。		トレーニング室
								教 室	時 間	
1	水	団体利用	18:00-21:30	ランニングのみ 利用可	楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30	文化ホール	水中歩行9時半	9:30-10:25	
					ステップエクササイズ	19:30-20:30		水中歩行10時半	10:30-11:25	
								児童水泳・中級	17:00-18:00	
								児童水泳・メドレー	18:00-19:00	
2	木	団体利用	19:30-21:30	バドミントン ランニングのみ 利用可	太極拳	10:00-11:30	文化ホール	一般水泳(初・中級)	13:30-14:30	講習会 18:00- 19:00
					ワンコイン ラテンエアロビクス	12:00-12:50				
					ソフトエアロビクス	19:45-21:00				
3	金	団体利用	18:30-21:30	ランニングのみ 利用可	誰でもヨガ	10:00-11:00	第1、2学習室			
					体調改善コンディショニング	10:00-11:30	文化ホール			
4	土	団体利用	12:00-17:00	アリーナ ランニング 利用不可	ワンコイン ズンバ 土曜	20:00-21:00	第2体育館 多目的ルーム	児童はじめて水泳	14:00-15:00	
								児童はじめてクロール	15:00-16:00	
								児童水泳・初級	16:00-17:00	
								児童水泳・中級	17:00-18:00	
								アクアビクス	19:30-20:30	
5	日				茶道(裏千家流)	13:00-15:00	茶道館	一般初心者水泳	18:00-19:00	講習会 19:00- 20:00
								一般水泳(初・中級)	19:00-20:00	
6	月				やさしい体ほぐし	10:00-11:00	アリーナ	一般水泳(初・中級)	11:00-12:00	
					マットピラティス	19:30-20:30	第1、2学習室			
					ZUMBAズンバ	20:00-21:00	第2体育館 多目的ルーム			
7	火	団体利用	19:30-21:30	ランニングのみ 利用可	ワンコイン ズンバゴールド	11:00-12:00	アリーナ	児童はじめて水泳	16:30-17:30	講習会 13:00- 14:00
					習字一般	13:30-15:30	第1、2学習室	児童はじめてクロール		
					小学生・習字	15:30-17:00	アトリエ	児童水泳・初級	17:30-18:30	
					やさしいヨガルーシーダットン	19:30-20:30	第1、2学習室			
8	水	団体利用	18:00-21:30	ランニングのみ 利用可	小学生・習字15時半	15:30-17:00	アトリエ	水中歩行9時半	9:30-10:25	
					小・中学生習字17時	17:00-18:30		水中歩行10時半	10:30-11:25	
								児童水泳・中級	17:00-18:00	
								児童水泳・メドレー	18:00-19:00	
9	木				小学生・習字15時半	15:30-17:00	アトリエ	一般水泳(初・中級)	13:30-14:30	講習会 18:00- 19:00
					小・中学生習字17時	17:00-18:30				
					男の茶の湯	19:00-21:00	茶道館			
					ソフトエアロビクス	19:45-21:00	第1、2学習室			
10	金	刈羽村文化祭前日準備	9:00-21:30	ランニングのみ 利用可				いきいき水中運動	14:00-15:00	
								児童水泳・中級	17:00-18:00	
11	土	刈羽村文化祭1日目	9:00-21:30	アリーナ ランニング 利用不可	ワンコイン ズンバ 土曜	20:00-21:00	第2体育館 多目的ルーム	アクアビクス	19:30-20:30	
12	日	刈羽村文化祭2日目	9:00-21:30	アリーナ ランニング 利用不可						
13	月				やさしい体ほぐし	10:00-11:00	文化ホール	一般水泳(初・中級)	11:00-12:00	
					マットピラティス	19:30-20:30	第1、2学習室			
					ZUMBAズンバ	20:00-21:00	第2体育館 多目的ルーム			
14	火				ワンコイン ズンバゴールド	11:00-12:00	文化ホール	児童はじめて水泳	16:30-17:30	講習会 13:00- 14:00
					ゆっくりエアロビクス	13:30-14:30		児童はじめてクロール		
					習字一般	13:30-15:30	第1、2学習室	児童水泳・初級	17:30-18:30	
					小学生・習字	15:30-17:00	アトリエ			
					脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:45	文化ホール			
					やさしいヨガルーシーダットン	19:30-20:30	第1、2学習室			
15	水	団体利用	18:00-21:30	ランニングのみ 利用可	ワンコイン 踏み台運動	10:00-11:00	文化ホール	水中歩行9時半	9:30-10:25	
					楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30		水中歩行10時半	10:30-11:25	
					ステップエクササイズ	19:30-20:30		児童水泳・中級	17:00-18:00	
								児童水泳・メドレー	18:00-19:00	
裏面へ										

日	曜日	予 定 行 事	時 間	場 所	教 室	時 間	場 所	「水の広場」水泳教室 25mコースは一般利用できません。		トレーニング室
								教 室	時 間	
16	木	団体利用	19:30-21:30	バドミントン ランニングのみ 利用可	太極拳 ソフトエアロビクス 男の茶の湯	10:00-11:30 19:45-21:00 19:00-21:00	文化ホール 茶道館	一般水泳(初・中級)	13:30-14:30	講習会 18:00- 19:00
17	金	団体利用	18:30-21:30	ランニングのみ 利用可	誰でもヨガ 体調改善コンディショニング 和を感じるステキな竹細工	10:00-11:00 10:00-11:30 10:00-12:00	第1、2学習室 文化ホール アトリエ	いきいき水中運動 児童水泳・中級	14:00-15:00 17:00-18:00	
18	土	団体利用	12:00-17:00	アリーナ ランニング 利用不可	楽しい食器づくり ワンコイン ズンバ 土曜	13:30-15:30 20:00-21:00	陶芸工房 文化ホール	児童はじめて水泳 児童はじめてクロール 児童水泳・初級 児童水泳・中級 アクアビクス	14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 19:30-20:30	
19	日							一般初心者水泳 一般水泳(初・中級)	18:00-19:00 19:00-20:00	講習会 19:00- 20:00
20	月				やさしい体ほぐし マットピラティス ZUMBAズンバ	10:00-11:00 19:30-20:30 20:00-21:00	文化ホール 第1、2学習室 第2体育館 多目的ルーム	一般水泳(初・中級)	11:00-12:00	
21	火	団体利用	19:30-21:30	ランニングのみ 利用可	ワンコイン ズンバゴールド ゆっくりエアロビクス 習字一般 脂肪燃焼エアロビクス やさしいヨガルーシーダットン	11:00-12:00 13:30-14:30 13:30-15:30 19:30-20:45 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール 第1、2学習室 文化ホール 第1、2学習室	児童はじめて水泳 児童はじめてクロール 児童水泳・初級	16:30-17:30 17:30-18:30	講習会 13:00- 14:00
22	水	団体利用	18:00-21:30	ランニングのみ 利用可	ワンコイン 踏み台運動 楽しく踊るフラダンス 小学生・習字15時半 小・中学生習字17時 ステップエクササイズ	10:00-11:00 13:30-14:30 15:30-17:00 17:00-18:30 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール アトリエ 文化ホール	児童水泳・中級 児童水泳・メドレー	17:00-18:00 18:00-19:00	
23	木	団体利用	19:30-21:30	バドミントン ランニングのみ 利用可	小学生・習字15時半 小・中学生習字17時	15:30-17:00 17:00-18:30	アトリエ			講習会 18:00- 19:00
24	金				誰でもヨガ 体調改善コンディショニング 和を感じるステキな竹細工	10:00-11:00 10:00-11:30 10:00-12:00	第1、2学習室 文化ホール アトリエ	いきいき水中運動 児童水泳・中級	14:00-15:00 17:00-18:00	
25	土	団体利用	13:00-18:30	アリーナ ランニング 利用不可	楽しい食器づくり ワンコイン ズンバ 土曜	13:30-15:30 20:00-21:00	陶芸工房 文化ホール	児童はじめて水泳 児童はじめてクロール 児童水泳・初級 児童水泳・中級 アクアビクス	14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 19:30-20:30	
26	日				茶道(裏千家流)	13:00-15:00	茶道館	一般初心者水泳 一般水泳(初・中級)	18:00-19:00 19:00-20:00	講習会 19:00- 20:00
27	月	休館日								
28	火				ゆっくりエアロビクス 小学生・習字 脂肪燃焼エアロビクス やさしいヨガルーシーダットン	13:30-14:30 15:30-17:00 19:30-20:45 19:30-20:30	文化ホール アトリエ 文化ホール 第1、2学習室	児童はじめて水泳 児童はじめてクロール 児童水泳・初級	16:30-17:30 17:30-18:30	講習会 13:00- 14:00
29	水	団体利用	18:00-21:30	ランニングのみ 利用可	ワンコイン 踏み台運動 楽しく踊るフラダンス 小学生・習字15時半 小・中学生習字17時 ステップエクササイズ	10:00-11:00 13:30-14:30 15:30-17:00 17:00-18:30 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール アトリエ 文化ホール	水中歩行9時半 水中歩行10時半 児童水泳・中級 児童水泳・メドレー	9:30-10:25 10:30-11:25 17:00-18:00 18:00-19:00	
30	木				太極拳 小学生・習字15時半 小・中学生習字17時 ソフトエアロビクス 男の茶の湯	10:00-11:30 15:30-17:00 17:00-18:30 19:45-21:00 19:00-21:00	文化ホール アトリエ 文化ホール 茶道館	一般水泳(初・中級)	13:30-14:30	講習会 18:00- 19:00

■アリーナ・水の広場(25mコースのみ)について

団体利用・教室開催の時間帯は、一般のお客様のご利用はできません。

■トレーニング室について

講習会は5名に達した時点で締切とさせていただきます。講習受講済みの方は、講習会の時間帯もご利用いただけます。予約状況により、中止になる場合がありますのでご了承ください。

お問合せ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」
PVK株式会社

〒945-0307 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽100番地
TEL 0257-20-3100 FAX 0257-20-3103
URL <http://www.pvk.co.jp> E-mail rapika@pvk.co.jp

