



※ラピカカードが新しくなりました。フロントにて変更手続きをお願いします。
10月の施設利用予定(9月30日現在) ※変更する場合がございます

日	曜日	予定行事	場所	一般開放			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	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほぐし ワンコイン フラダンス 親子タヒチアンダンス マットピラティス ZUMBA	10:00-11:00 13:30-14:30 16:30-17:30 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	11:00-12:00	
2	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30 9:00-21:30	× ○	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	13:30-14:30 13:30-15:30 19:30-20:30 19:30-20:30	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
3	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 子連れOKのママヨガ ワンコイン 踏み台運動 楽しく踊るフラダンス ステップエクササイズ	10:00-11:00 10:00-11:00 13:30-14:30 19:30-20:30	第1,2学習室 文化ホール	水中歩行9時半 水中歩行10時半	9:30-10:25 10:30-11:25	
4	木			アリーナ ランニング	19:30-21:30 9:00-21:30	× ○	太極拳 ワンコイン タヒチアンダンス	10:00-11:30 13:30-14:30	文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00
5	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	誰でもヨガ 誰でもエアロビクス(仮) 体調改善コンディショニング 木の花・クリスマスリース・年賀状	9:45-10:45 11:00-12:00 10:00-11:00 10:00-12:00	文化ホール 第1,2学習室 アトリエ	いきいき水中運動	14:00-15:00	
6	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	楽しい食器づくり ワンコイン ズンバ	13:30-15:30 20:00-21:00	陶芸工房 文化ホール	トビウオスイミングクラブ 児童はじめて水泳 児童はじめてクロール 児童水泳・初級 アクアビクス	10:00-12:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 19:30-20:30	
7	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	茶道(裏千家流)	13:30-15:30	茶道館			
8	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほぐし マットピラティス ZUMBA	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			
9	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆっくりエアロビクス 習字一般 小学生・習字	13:30-14:30 13:30-15:30 16:00-17:30	文化ホール 第1,2学習室 アトリエ	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
10	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	楽しく踊るフラダンス 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半	13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00	文化ホール アトリエ	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	
11	木			アリーナ ランニング	19:30-21:30 9:00-21:30	× ○	太極拳 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 キッズダンス わくわくエアロビクス	10:00-11:30 16:00-17:30 17:30-19:00 17:30-18:30 19:45-20:45	文化ホール アトリエ 文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00
12	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	誰でもヨガ 誰でもエアロビクス(仮) 体調改善コンディショニング 木の花・クリスマスリース・年賀状	9:45-10:45 11:00-12:00 10:00-11:00 10:00-12:00	文化ホール 第1,2学習室 アトリエ	いきいき水中運動 刈っ子水泳部 児童水泳・中級	14:00-15:00 16:00-17:00 17:00-18:00	
13	土	読み聞かせボランティア養成講座 (ステップアップコース) 図書館おはなし会	第1,2学習室 和室1,2	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				トビウオスイミングクラブ 児童はじめて水泳 児童はじめてクロール 児童水泳・初級 アクアビクス	10:00-12:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 19:30-20:30	
14	日	刈羽さわやかマラソン		卓球 ランニング アリーナ	9:00-21:30 9:00-12:00	○ ×				一般水泳 一般水泳(メドレー)	18:00-19:00 19:00-20:00	
15	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほぐし ワンコイン フラダンス 親子タヒチアンダンス マットピラティス ZUMBA	10:00-11:00 13:30-14:30 16:30-17:30 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	11:00-12:00	
16	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30 9:00-21:30	× ○	習字一般 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	13:30-15:30 16:00-17:30 19:30-20:30 19:30-20:30	第1,2学習室 アトリエ 文化ホール 第1,2学習室			講習会 13:00-14:00

日	曜日	予定行事	場所	一般開放		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		
17	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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	
							小学生・習字16時	16:00-17:30	アトリエ	児童水泳・中級	17:00-18:00	
							小・中学生習字17時半	17:30-19:00		児童水泳・メドレー	18:00-19:00	
							ステップエクササイズ	19:30-20:30	文化ホール			
18	木			アリーナ	19:30-21:30	×	太極拳	10:00-11:30	文化ホール			講習会 18:00-19:00
							ワンコイン タヒチアンダンス	13:30-14:30				
				ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字16時	16:00-17:30	アトリエ			
							小・中学生習字17時半	17:30-19:00				
							キッズダンス	17:30-18:30	文化ホール			
わくわくエアロビクス	19:45-20:45											
19	金			アリーナ	11:00-17:00	×	誰でもヨガ	9:45-10:45	文化ホール	いきいき水中運動	14:00-15:00	
							誰でもエアロビクス(仮)	11:00-12:00		刈っ子水泳部	16:00-17:00	
				ランニング	9:00-21:30	○	体調改善コンディショニング	10:00-11:00	第1, 2学習室	児童水泳・中級	17:00-18:00	
							はじめてのそば打ち講座	10:00-12:00		調理学習室		
20	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	草花と球根を使った 春待ちダブルデッキカーコンテナガーデン	10:00-11:30	アトリエ	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:00	
							楽しい食器づくり	13:30-15:30		陶芸工房	児童はじめて水泳	
							ワンコイン ズンバ	20:00-21:00	文化ホール	児童水泳・初級	16:00-17:00	
										アクアビクス	19:30-20:30	
21	日			アリーナ	9:00-18:30	×				一般水泳	18:00-19:00	講習会 19:00-20:00
										ランニング	9:00-21:30	
22	月	休館日										
23	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	習字一般	13:30-15:30	第1, 2学習室			講習会 13:00-14:00
							ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30				
							小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ			
							やさしいヨガルーシーダットン	19:30-20:30				
24	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 踏み台運動	10:00-11:00	文化ホール	児童水泳・中級	17:00-18:00	
							楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30		児童水泳・メドレー	18:00-19:00	
							小学生・習字16時	16:00-17:30	アトリエ			
							小・中学生習字17時半	17:30-19:00				
25	木			アリーナ	19:30-21:30	×	太極拳	10:00-11:30	文化ホール			講習会 18:00-19:00
							ワンコイン タヒチアンダンス	13:30-14:30				
							小学生・習字16時	16:00-17:30	アトリエ			
				ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字17時半	17:30-19:00				
							キッズダンス	17:30-18:30	文化ホール			
							わくわくエアロビクス	19:45-20:45				
男の茶の湯(宗偏流)	19:00-21:00	茶道館										
26	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	木の花・クリスマスリース・年賀状	10:00-12:00	アトリエ	いきいき水中運動	14:00-15:00	
							体調改善コンディショニング	10:00-11:00		第1, 2学習室	刈っ子水泳部	
											児童水泳・中級	
27	土	読み聞かせボランティア養成講座 (ステップアップコース)	第1, 2学習室	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン ズンバ	20:00-21:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:00	
										アクアビクス	19:30-20:30	
28	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	茶道(裏千家流)	13:30-15:30	茶道館	一般水泳	18:00-19:00	講習会 19:00-20:00
										一般水泳(メドレー)	19:00-20:00	
29	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほぐし	10:00-11:00	文化ホール			講習会 13:00-14:00
							ワンコイン フラダンス	13:30-14:30				
							親子タヒチアンダンス	16:30-17:30	第1, 2学習室			
							マットピラティス	19:30-20:30				
							ZUMBA	20:00-21:00	第2体育館 多目的ルーム			
30	火			アリーナ	19:00-21:30	×	ゆっくりにエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール	児童はじめて水泳	16:30-17:30	講習会 13:00-14:00
							脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30		文化ホール	児童はじめてクロール	
				ランニング	9:00-21:30	○	やさしいヨガルーシーダットン	19:30-20:30	第1, 2学習室	児童水泳・初級	17:30-18:30	
31	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 子連れOKのママヨガ	10:00-11:00	第1, 2学習室	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		文化ホール	水中歩行10時半	
											児童水泳・中級	
										児童水泳・メドレー	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」

TEL 0257-20-3100

ラピカアプリダウンロードはこちら!



Android

ios

