



※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	10:00-11:00	文化ホール	一般水泳	11:00-12:00		
							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					
							マットピラティス	19:30-20:30					
							ZUMBA	20:00-21:00					
2	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30	×	ゆっくりエアロビクス	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	
							習字一般	13:30-15:30		児童はじめてクロール			
							脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30		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					
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	10:00-11:00	文化ホール	水中歩行9時半	9:30-10:25		
							ワンコイン 踏み台運動	10:00-11:00		水中歩行10時半			10:30-11:25
							楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30					
							ステップエクササイズ	19:30-20:30					
4	木			アリーナ	19:30-21:30	×	太極拳	10:00-11:30	文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00	
				ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン タヒチアンダンス	13:30-14:30					
5	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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					
							体調改善コンディショニング	10:00-11:00					
							木の花・クリスマスリース・年賀状	10:00-12:00					
6	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	楽しい食器づくり	13:30-15:30	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:00		
							ワンコイン ズンバ	20:00-21:00		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		
										アクアビクス	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				
							やさしい体ほぐし	10:00-11:00	文化ホール				
										マットピラティス	19:30-20:30		
8	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ZUMBA	20:00-21:00	第2体育館 多目的ルーム				
							ゆっくりエアロビクス	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	
										習字一般			13:30-15:30
9	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ	児童水泳・初級	17:30-18:30		
							楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30		水中歩行9時半			9:30-10:25
							小学生・習字16時	16:00-17:30		水中歩行10時半			
							小・中学生習字17時半	17:30-19:00		児童水泳・中級			17:00-18:00
10	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	太極拳	10:00-11:30	文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00	
							小学生・習字16時	16:00-17:30					
							小・中学生習字17時半	17:30-19:00					
							キッズダンス	17:30-18:30					
11	木			アリーナ	19:30-21:30	×	わくわくエアロビクス	19:45-20:45	文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00	
				ランニング	9:00-21:30	○							
				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					
体調改善コンディショニング	10:00-11:00	児童水泳・中級	17:00-18:00										
木の花・クリスマスリース・年賀状	10:00-12:00												
12	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○			文化ホール	一般水泳	18:00-19:00		
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)	第1, 2学習室	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○			文化ホール	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:00		
		図書館おはなし会	和室1, 2				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					
14	日	刈羽さわやかマラソン		卓球	9:00-21:30	○			文化ホール	一般水泳	18:00-19:00		
				アリーナ	9:00-12:00	×	一般水泳(メドレー)	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	10:00-11:00	文化ホール	一般水泳	11:00-12:00		
							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					
							マットピラティス	19:30-20:30					
							ZUMBA	20:00-21:00					
16	火			アリーナ	19:00-21:30	×	習字一般	13:30-15:30	文化ホール	一般水泳	11:00-12:00	講習会 13:00-14:00	
				ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字	16:00-17:30					
							脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30					
							やさしいヨガルーシーダットン	19:30-20:30					

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)	
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	
											水中歩行10時半	
							ステップエクササイズ	19:30-20:30	文化ホール	児童水泳・中級	17:00-18:00	
										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

