



※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。
6月の施設利用予定(5月22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 | 金 | | | バドミントン | 19:00-21:30 | × | 体調改善コンディショニング | 10:00-11:00 | 第1,2学習室 | いきいき水中運動 | 14:00-15:00 | | |
| | | | | 卓球 | 9:00-21:30 | ○ | | | | 児童水泳・中級 | 17:00-18:00 | | |
| | | | | ランニング | 9:00-21:30 | ○ | | | | 児童はじめて水泳 | 14:00-15:00 | | |
| 2 | 土 | | | アリーナ ランニング | 9:00-21:30 | ○ | ワンコイン スンバ 土曜 | 20:00-21:00 | 文化ホール | 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 | | |
| | | | | | | | | | | アクアピクス | 19:30-20:30 | | |
| 3 | 日 | 健康ウォーク | アリーナ | アリーナ ランニング | 9:00-18:30 | × | | | | 一般初心者水泳 | 18:00-19:00 | | |
| | | 柏崎家庭婦人バレーボール大会 | | | | | | | | 一般水泳(初・中級) | 19:00-20:00 | | |
| 4 | 月 | | | アリーナ ランニング | 14:30-21:30 | × | 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 | | |
| | | | | | | | ワンコインフラダンス | 13:30-14:30 | | | | | |
| | | | | | | | マットピラティス | 19:30-20:30 | | | | | |
| | | | | | | | ZUMBA | 20:00-21:00 | | | | | |
| 5 | 火 | 柏崎刈羽中学校 バレーボール大会 | アリーナ | アリーナ ランニング | 9:00-21:30 | × | ゆっくりにエアロピクス | 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 | | | | | |
| | | | | | | | 小学生・習字 | 15:30-17:00 | | | | | |
| | | | | | | | 脂肪燃焼エアロピクス | 19:30-20:30 | | | | | |
| | | | | | | | やさしいヨガルーシーダットン | 19:30-20:30 | | | | | |
| 6 | 水 | 柏崎刈羽中学校 バレーボール大会 | アリーナ | アリーナ ランニング | 9:00-18:30 | × | 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 | | |
| | | | | | | | ワンコイン 踏み台運動 | 10:00-11:00 | | | | | |
| | | | | | | | 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 | | | | | |
| 7 | 木 | | | アリーナ | 9:00-21:30 | ○ | 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 | |
| | | | | 卓球 | 19:30-21:30 | × | ワンコインタヒチアダンス | 13:30-14:30 | | | | | |
| | | | | ランニング | 9:00-21:30 | ○ | キッズダンス | 17:30-18:15 | | | | | |
| | | | | | | | ワンコインラテンエアロピクス | 18:45-19:30 | | | | | |
| | | | | | | | わくわくエアロピクス | 19:45-20:45 | | | | | |
| 8 | 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 | | |
| | | | | | | | 誰でもエアロピクス | 11:00-12:00 | | | | | |
| | | | | | | | 体調改善コンディショニング | 10:00-11:00 | | | | | |
| 9 | 土 | | | アリーナ ランニング | 9:00-21:30 | ○ | 笹団子と三角ちまき作り | 10:00-11:30 | 調理学習室 | 児童はじめて水泳 | 14:00-15:00 | | |
| | | | | | | | 楽しい食器づくり | 13:30-15:30 | | | | | |
| | | | | | | | ワンコイン スンバ 土曜 | 20:00-21:00 | | 文化ホール | 児童はじめてクロール | | 15:00-16:00 |
| | | | | | | | | | | | 児童水泳・初級 | | 16:00-17:00 |
| 10 | 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 | | | | | |
| 11 | 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(初・中級) | 11:00-12:00 | | |
| | | | | | | | ワンコインフラダンス | 13:30-14:30 | | | | | |
| | | | | | | | マットピラティス | 19:30-20:30 | | | | | |
| | | | | | | | ZUMBA | 20:00-21:00 | | | | | |
| 12 | 火 | | | アリーナ | 9:20-12:00 | × | ゆっくりにエアロピクス | 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 | |
| | | | | ランニング | 9:00-21:30 | ○ | 習字一般 | 13:30-15:30 | | | | | |
| | | | | | | | 小学生・習字 | 15:30-17:00 | | | | | |
| | | | | | | | 脂肪燃焼エアロピクス | 19:30-20:30 | | | | | |
| | | | | | | | やさしいヨガルーシーダットン | 19:30-20:30 | | | | | |
| 13 | 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 | | | | | |
| | | | | | | | 小学生・習字15時半 | 15:30-17:00 | | | | | |
| | | | | | | | 小・中学生習字17時 | 17:00-18:30 | | | | | |
| | | | | | | | ステップエクササイズ | 19:30-20:30 | | | | | |
| 14 | 木 | | | アリーナ | 9:00-21:30 | ○ | 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 | |
| | | | | 卓球 | 19:30-21:30 | × | 小学生・習字16時 | 16:00-17:30 | | | | | |
| | | | | 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 | 17:30-18:15 | | | | | |
| | | | | | | | ワンコインラテンエアロピクス | 18:45-19:30 | | | | | |
| 15 | 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 | | |
| | | | | | | | 誰でもエアロピクス | 11:00-12:00 | | | | | |
| | | | | | | | 体調改善コンディショニング | 10:00-11:00 | | | | | |

| 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 | |
|----|----|--------------------|------|---------------|---------------------------|---|---------------------|-------------|---------|---------------------------------|-------------|------------------------|-------------|
| | | | | アリーナ | 時間 | × | | | | 教室 | 時間 | | |
| 16 | 土 | | | アリーナ | 16:00-21:30 | × | ワンコイン ズンバ 土曜 | 20:00-21:00 | 文化ホール | アクアピクス | 19:30-20:30 | | |
| | | | | ランニング | 9:00-21:30 | ○ | | | | | | | |
| 17 | 日 | 刈羽村 ソフトバレーボール大会 | アリーナ | アリーナ ランニング | 9:00-18:30 | × | | | | 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 | | |
| 18 | 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(初・中級) | 11:00-12:00 | | |
| | | | | | | | ワンコインフラダンス | 13:30-14:30 | | | | | |
| | | | | | | | マットピラティス | 19:30-20:30 | | | | | |
| | | | | | | | ZUMBA | 20:00-21:00 | | | | | |
| 19 | 火 | | | アリーナ | 9:20-12:00 19:00-21:30 | × | ゆっくりエアロピクス | 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 | | | | | |
| | | | | | | | 小学生・習字 | 15:30-17:00 | アトリエ | 児童はじめてクロール | | | |
| | | | | ランニング | 9:00-21:30 | ○ | 脂肪燃焼エアロピクス | 19:30-20:30 | 文化ホール | 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 | | | | |
| 20 | 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 | | |
| | | | | | | | 小学生・習字15時半 | 15:30-17:00 | アトリエ | 水中歩行10時半 | 10:30-11:25 | | |
| | | | | | | | 小・中学生習字17時 | 17:00-18:30 | | 児童水泳・中級 | 17:00-18:00 | | |
| | | | | | | | ステップエクササイズ | 19:30-20:30 | 文化ホール | 児童水泳・メドレー | 18:00-19:00 | | |
| 21 | 木 | | | アリーナ | 9:00-21:30 | ○ | 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 | |
| | | | | 卓球 | 19:30-21:30 | × | ワンコインタヒチアダンス | 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 | | | | | |
| 22 | 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 | | |
| | | | | | | | 誰でもエアロピクス | 11:00-12:00 | | | 児童水泳・中級 | | 17:00-18:00 |
| 23 | 土 | | | アリーナ ランニング | 9:00-21:30 | ○ | ワンコイン ズンバ 土曜 | 20:00-21:00 | 文化ホール | 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 | | |
| | | | | | | | | | | アクアピクス | 19:30-20:30 | | |
| 24 | 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 | | |
| 25 | 月 | 休館日 | | | | | | | | | | | |
| 26 | 火 | | | アリーナ ランニング | 9:00-21:30 | ○ | ワンコインゆっくりエアロピクス | 13:30-14:30 | 文化ホール | | | 講習会 13:00- 14:00 | |
| | | | | | | | 習字一般 | 13:30-15:30 | 第1,2学習室 | | | | |
| 27 | 水 | | | アリーナ | 9:20-12:00 | × | ワンコイン 子連れOKのママヨガ | 10:00-11:00 | 第1,2学習室 | | | | |
| | | | | | | | 美味しいアイスコーヒーとカフェオレ講座 | 10:00-11:30 | 調理学習室 | | | | |
| | | | | ランニング | 9:00-21:30 | ○ | 小学生・習字15時半 | 15:30-17:00 | アトリエ | | | | |
| | | | | | | | 小・中学生習字17時 | 17:00-18:30 | | | | | |
| 28 | 木 | | | アリーナ | 9:00-21:30 | ○ | 小学生・習字16時 | 16:00-17:30 | アトリエ | 一般水泳(初・中級) | 13:30-14:30 | 講習会 18:00- 19:00 | |
| | | | | 卓球 | 19:30-21:30 | × | 小・中学生習字17時半 | 17:30-19:00 | | | | | |
| | | | | ランニング | 9:00-21:30 | ○ | | | | | | | |
| 29 | 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 | | | | |
| | | | | | | | 誰でもエアロピクス | 11:00-12:00 | | | | | |
| 30 | 土 | かりわ保育園 運動会 | アリーナ | アリーナ ランニング | 9:00-13:00 | × | ワンコイン ズンバ 土曜 | 20:00-21:00 | 文化ホール | 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 | | |
| | | | | | | | | | | アクアピクス | 19:30-20:30 | | |

■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」

〒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

