



※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。
7月の施設利用予定(6月23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	時間				時間		
1	日		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				一般初心者水泳	18:00-19:00	講習会 19:00-20:00	
2	月		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	やさしい体ほくし	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					
3	火		アリーナ ランニング	19:00-21:30	×	ゆつくりエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール			講習会 13:00-14:00	
						習字一般	13:30-15:30					
						脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:30					
4	水		アリーナ 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	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					
5	木		アリーナ ランニング	14:30-17:00	×	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	
						小・中学生習字17時半	17:30-19:00					
						親子タヒチアンダンス無料体験	16:30-17:30					
6	金		アリーナ ランニング	13:00-16:00	×	キッズダンス	17:30-18:30	文化ホール	児童水泳・中級	17:00-18:00		
						わくわくエアロビクス	19:45-20:45					
						誰でもヨガ	9:45-10:45					
7	土		アリーナ ランニング	9:00-15:30	×	誰でもエアロビクス	11:00-12:00	文化ホール	いきいき水中運動	14:00-15:00		
						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					
8	日		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	陶芸工房	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:00		
						ワンコイン スンバ 土曜	20:00-21:00					
						児童はじめて水泳	14:00-15:00					
9	月		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	児童はじめてクロール	15:00-16:00	文化ホール	児童水泳・初級	16:00-17:00		
						茶道(裏千家流)	13:30-15:30					
						アクアビクス	19:30-20:30					
10	火		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	アクアビクス	19:30-20:30	第1,2学習室	児童はじめて水泳	16:30-17:30	講習会 13:00-14:00	
						ゆつくりエアロビクス	13:30-14:30					
						習字一般	13:30-15:30					
11	水		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	児童はじめてクロール	17:30-18:30		
						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					
12	木		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		
						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					
13	金		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字17時半	17:30-19:00	アトリエ	児童水泳・中級	17:00-18:00		
						誰でもヨガ	9:45-10:45					
						誰でもエアロビクス	11:00-12:00					
14	土		アリーナ 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・初級	17:00-18:00		
						トビウオスイミングクラブ	10:00-12:00					
						児童はじめて水泳	14:00-15:00					
15	日		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	児童はじめてクロール	15:00-16:00	文化ホール	児童水泳・初級	16:00-17:00	講習会 19:00-20:00	
						アクアビクス	19:30-20:30					
						一般初心者水泳	18:00-19:00					

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
				一般開放	一般開放	一般開放				教室	時間	
16	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			
17	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30 9:00-21:30	× ○				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
18	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				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	
19	木			アリーナ ランニング 卓球	9:00-21:30 19:30-21:30	○ ×				一般水泳(初・中級)	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00
20	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				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	
21	土	アルビレックスBC公式戦	瀬土野球場	アリーナ ランニング	9:00-18:30	×	夏野菜料理教室 楽しい食器づくり ワンコイン スンバ 土曜	10:00-13:00 13:30-15:30 20:00-21:00	調理学習室 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 アクアピクス	10:00-12:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 19:30-20:30	
22	日	一芸祭	文化ホール	アリーナ ランニング	9:00-18:30	×	茶道(裏千家流)	13:30-15:30	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	
23	月	休館日										
24	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆっくりエアロピクス 習字一般 小学生・習字 やさしいヨガルーシーダットン	13:30-14:30 13:30-15:30 16:00-17:30 19:30-20:30	文化ホール 第1,2学習室 アトリエ 第1,2学習室			講習会 13:00-14:00
25	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 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半 ステップエクササイズ	10:00-11:00 10:00-11:00 13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	第1,2学習室 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	9:30-10:25 10:30-11:25	
26	木			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	太極拳 小学生・習字16時 小・中学生習字17時半	10:00-11:30 16:00-17:30 17:30-19:00	文化ホール アトリエ	一般水泳(初・中級)	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00
27	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	誰でもヨガ 誰でもエアロピクス 体調改善コンディショニング	9:45-10:45 11:00-12:00 10:00-11:00	文化ホール 第1,2学習室	刈っ子水泳部 児童水泳・中級	16:00-17:00 17:00-18:00	
28	土			アリーナ ランニング	9:00-18:30 9:00-21:30	× ○	パワーストーンプレスレット作り ワンコイン スンバ 土曜	9:30-12:00 20:00-21:00	アトリエ 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 アクアピクス	10:00-12:00 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 19:30-20:30	
29	日			アリーナ ランニング	9:00-13:30 9:00-21:30	× ○						講習会 19:00-20:00
30	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 マットピラティス ZUMBA	10:00-11:00 13:30-14:30 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(初・中級)	11:00-12:00	
31	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30 9:00-21:30	× ○	ゆっくりエアロピクス 習字一般 小学生・習字 脂肪燃焼エアロピクス やさしいヨガルーシーダットン	13:30-14:30 13:30-15:30 16:00-17:30 19:30-20:30 19:30-20:30	文化ホール 第1,2学習室 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

■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
URL <http://www.pvk.co.jp> E-mail rapika@pvk.co.jp

