



1月の施設利用予定(12月20日現在) ※変更する場合がございます

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	月	休館日								
2	火	通常営業	9:00-21:30							
3	水	通常営業	9:00-21:30							
4	木	休館日								
5	金	団体利用	9:00-16:00	アリーナ ランニング 利用不可						
		団体利用	18:30-21:30	ランニングのみ 利用可						
6	土				ワンコイン ズンバ 土曜	20:00-21:00	文化ホール			
7	日	夢事業 野球教室	12:00-19:00	アリーナ ランニング 利用不可				一般初心者水泳	18:00-19:00	
								一般水泳(初・中級)	19:00-20:00	
8	月	団体利用	9:00-18:00	アリーナ ランニング 利用不可	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	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			
9	火				ゆっくりエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール			講習会 13:00- 14:00
					習字一般	13:30-15:30	第1、2学習室			
					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			
10	水	団体利用	18:00-20:15	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	
					小学生・習字15時半	15:30-17:00	アトリエ	児童水泳・中級	17:00-18:00	
					小・中学生習字17時	17:00-18:30		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			
11	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	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				
					キッズダンス	17:30-18:15	文化ホール			
					ラテンエアロビクス	18:45-19:30				
12	金	団体利用	18:30-21:30	アリーナ ランニング 利用不可	誰でもヨガ	10:00-11:00	第1、2学習室	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	10:00-11:30	文化ホール	児童水泳・中級	17:00-18:00	
13	土	団体利用	9:00-18:00	アリーナ ランニング 利用不可	恵方巻作り教室	13:00-15:30	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	陶芸工房	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									
14	日	柏崎刈羽小学生バレーボール 新人チーム交流大会	9:00-17:00	アリーナ ランニング 利用不可	茶道(裏千家流)	13:30-15:30	サークル室			講習会 19:00- 20:00
		ラピカ新年餅つき大会	11:30-15:30	文化ホール						
15	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			
16	火				習字一般	13:30-15:30	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
					小学生・習字	15:30-17:00	アトリエ	児童はじめてクロール		
					脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:45	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			
17	水	団体利用	18:00-20:15	ランニングのみ 利用可	子連れOKのママヨガ	10:00-11:00	和室1、2	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	文化ホール	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		児童水泳・中級	17:00-18:00	
					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		児童水泳・メドレー	18:00-19:00	

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		
18	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	
					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					
					キッズダンス	17:30-18:15	文化ホール				
					ラテンエアロビクス	18:45-19:30					
					わくわくエアロビクス	19:45-21:00					
19	金	大会前日準備	17:00-21:30	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	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	10:00-11:30	文化ホール	児童水泳・中級	17:00-18:00		
					ヘルシー食事会	12:00-13:00	調理学習室				
20	土	ラピカカップ バスケットボール大会①	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	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		
								アクアビクス	19:30-20:30		
21	日	ラピカカップ バスケットボール大会②	9:00-21:30	アリーナ ランニング 利用不可	ちよっぴりはやい バレンタインスイーツ作り	14:00-16:30	調理学習室	一般初心者水泳	18:00-19:00		
								一般水泳(初・中級)	19:00-20:00		
22	月	休館日									
23	火	団体利用	19:30-21:30	ランニングのみ 利用可	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	
					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				
					脂肪燃焼エアロビクス	19:30-20:45	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				
24	水	団体利用	18:00-20:15	ランニングのみ 利用可	ヘルシー食事会	12:00-13:00	調理学習室	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	文化ホール	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		児童水泳・中級	17:00-18:00		
					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		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				
25	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	
					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					
					キッズダンス	17:30-18:15	文化ホール				
					ラテンエアロビクス	18:45-19:30					
					わくわくエアロビクス	19:45-21:00					
26	金				誰でもヨガ	10:00-11:00	第1、2学習室	いきいき水中運動	14:00-15:00		
								児童水泳・中級	17:00-18:00		
27	土				楽しい食器づくり	13:30-15:30	陶芸工房	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		
28	日	刈羽カップ ソフトバレーボール大会			茶道(裏千家流)	13:30-15:30	サークル室	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		
29	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				
30	火				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	
					習字一般	13:30-15:30	第1、2学習室	児童はじめてクロール			
					やさしいヨガルーシーダットン	19:30-20:30	第1、2学習室	児童水泳・初級			17:30-18:30
31	水	団体利用	18:00-20:15	ランニングのみ 利用可	子連れOKのママヨガ	10:00-11:00	和室1、2	水中歩行9時半	9:30-10:25		
								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		

■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

謹賀新年

