



※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。
4月の施設利用予定(3月21日現在) ※変更になる場合もございます

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 ワンコイン タヒチアンダンス マットピラティス	10:00-11:00 13:30-14:30 14:40-15:40 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール 文化ホール 第1, 2学習室	一般水泳 トビウオスイミングクラブ ※1コース利用可	11:00-12:00 18:30-19:30	
2	火	恵寿美大学始業式		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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	16:00-17:30 19:30-20:30 19:30-20:30	アトリエ 文化ホール 第1, 2学習室			講習会 13:00-14:00
3	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 ステップエクササイズ	13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール アトリエ アトリエ 文化ホール			
4	木			アリーナ ランニング	19:00-21:30	×	小学生・習字16時 小・中学生習字17時半	16:00-17:30 17:30-19:00	アトリエ			講習会 18:00-19:00
5	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				刈っ子水泳部 児童水泳・中級 児童水泳・メドレー	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	
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14時 児童はじめて水泳15時 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)	13:00-15:00	茶道館	一般水泳 一般水泳(メドレー)	18:00-19:00 19:00-20:00	講習会 19:00-20:00
8	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 ワンコイン タヒチアンダンス マットピラティス	10:00-11:00 13:30-14:30 14:40-15:40 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール 文化ホール 第1, 2学習室	一般水泳 トビウオスイミングクラブ ※1コース利用可	11:00-12:00 18:30-19:30	
9	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30	×	ゆっくりにエアロビクス 小学生・習字 やさしいヨガルーシーダットン ZUMBA	13:30-14:30 16:00-17:30 19:30-20:30 20:00-21:00	文化ホール アトリエ 第1, 2学習室 文化ホール	児童はじめて水泳 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	○	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 13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 19:30-20:30	文化ホール 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 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	19:00-21:30	×	習字一般 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	9:30-11:30 10:00-11:30 16:00-17:30 17:30-19:00 17:30-18:20 19:30-20:30	アトリエ 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	○	体調改善コンディショニング ワンコイン 体幹トレーニング	9:45-10:45 11:00-12:00	文化ホール	いきいき水中運動 刈っ子水泳部 児童水泳・中級 児童水泳・メドレー	14:00-15:00 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	
13	土	図書館おはなし会 ラピカカップ ジュニア野球大会	和室1, 2 源土野球場	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14時 児童はじめて水泳15時 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	桃の花見フェスティバル ラピカカップ ジュニア野球大会 3on3バスケット大会	第2体育館 源土野球場 アリーナ	アリーナ ランニング	9:00-16:30	×				一般水泳 一般水泳(メドレー)	18:00-19:00 19:00-20:00	講習会 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 ワンコイン タヒチアンダンス マットピラティス	10:00-11:00 13:30-14:30 14:40-15:40 19:30-20:30	文化ホール 文化ホール 文化ホール 第1, 2学習室	一般水泳 トビウオスイミングクラブ ※1コース利用可	11:00-12:00 18:30-19:30	
16	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆっくりにエアロビクス 小学生・習字 ZUMBA	13:30-14:30 16:00-17:30 20:00-21:00	文化ホール アトリエ 文化ホール	児童はじめて水泳 児童水泳・初級	16:30-17:30 17:30-18:30	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	19:00-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ	一般水泳	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00	
							太極拳	10:00-11:30					
							ワンコイン 体幹トレーニング	13:30-14:30	文化ホール				
				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	17:30-18:20	文化ホール				
わくわくエアロビクス	19:30-20:30												
19	金			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	9:45-10:45	文化ホール	いきいき水中運動	14:00-15:00		
							ワンコイン 体幹トレーニング	11:00-12:00		刈っ子水泳部	16:00-17:00		
										児童水泳・中級	17:00-18:00		
										児童水泳・メドレー	18:00-19:00		
20	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	初夏まで楽しめる寄せ植え講座	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		児童はじめて水泳14時	14:00-15:00		
							ワンコイン ズンバ	20:00-21:00	文化ホール	児童はじめて水泳15時	15:00-16:00		
										児童水泳・初級	16:00-17:00		
21	日	柏崎家庭婦人バレーボール大会	アリーナ	アリーナ ランニング	9:00-18:00	×	茶道(裏千家流)	13:00-15:00	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					
22	月	休館日											
23	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	
							やさしいヨガルーシーダットン	19:30-20:30					第1,2学習室
				ランニング	9:00-21:30	○	ZUMBA	20:00-21:00	文化ホール	児童水泳・初級	17:30-18:30		
							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		
24	水		アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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			
						ステップエクササイズ	19:30-20:30	児童水泳・中級		17:00-18:00			
								児童水泳・メドレー	18:00-19:00				
25	木			アリーナ	19:00-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ	一般水泳	13:30-14:30	講習会 18:00-19:00	
							太極拳	10:00-11:30					
				ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング	13:30-14:30	文化ホール				
							キッズダンス	17:30-18:20					
							わくわくエアロビクス	19:30-20:30					
26	金			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	9:45-10:45	文化ホール	いきいき水中運動	14:00-15:00		
							ワンコイン 体幹トレーニング	11:00-12:00		トビウオスイミングクラブ ※1コース利用可	18:30-19:30		
27	土			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		
										児童はじめて水泳14時	14:00-15:00		
										児童はじめて水泳15時	15:00-16:00		
										児童水泳・初級	16:00-17:00		
28	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				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	○	マットピラティス	19:30-20:30	第1,2学習室				
30	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ZUMBA	20:00-21:00	文化ホール			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」

TEL 0257-20-3100

ラピカアプリダウンロードはこちら!



Android

ios

