



7月の施設利用予定(6月20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	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		トビウオスイミングクラブ ※25m利用不可	18:30-19:30		
							ワンコイン タヒチアンダンス	14:40-15:40					
							マットピラティス	19:30-20:30					
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		講習会 13:00-14:00		
							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				第1,2学習室	
							ZUMBA	20:00-21:00				文化ホール	
3	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		文化ホール	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					
4	木			アリーナ ランニング	14:30-17:00	×	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					文化ホール
							ワンコイン 体幹トレーニング	13:30-14:30					アトリエ
							小学生・習字16時	16:00-17:30					
							小・中学生習字17時半	17:30-19:00					文化ホール
ランニング	17:00-21:30	○	キッズダンス	17:30-18:20	わくわくエアロビクス	19:30-20:30							
5	金			アリーナ ランニング	13:00-16:00	×	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		
6	土	老人クラブ連合会大運動会	アリーナ	アリーナ ランニング	9:00-15:30	×	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 ズンバ	20:00-21:00		文化ホール	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
アクアピクス	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)	13:00-15:00	茶道館		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	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		トビウオスイミングクラブ ※25m利用不可	18:30-19:30		
							ワンコイン タヒチアンダンス	14:40-15:40					
							マットピラティス	19:30-20:30					
9	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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	
							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		第1,2学習室	児童水泳・初級		17:30-18:30
							ZUMBA	20:00-21:00		文化ホール			
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	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		文化ホール	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					
11	木			アリーナ ランニング	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					文化ホール
							ワンコイン 体幹トレーニング	13:30-14:30					アリーナ
							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					文化ホール
ランニング	9:00-21:30	○	キッズダンス	17:30-18:20	わくわくエアロビクス	19:30-20:30							
12	金			アリーナ ランニング	18:30-21:30	×	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		
13	土	図書館おはなし会	和室1,2	アリーナ ランニング	9:00-21:30	×	夏野菜料理教室	10:00-13:00	調理学習室	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:00		
		柏崎小学生 バレーボール大会①	アリーナ							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		
ワンコイン ズンバ	20:00-21:00	文化ホール	アクアピクス	19:30-20:30									
14	日	柏崎小学生 バレーボール大会②	アリーナ	アリーナ ランニング	9:00-18:30	×				一般水泳	18:00-19:00	講習会 19:00-20:00	
15	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○							


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
				アリーナ	時間	×				教室	時間	
16	火			アリーナ	19:00-21:30	×				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	○				児童水泳・初級	17:30-18:30	
17	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				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	
18	木			アリーナ	19:00-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	陶芸工房	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 体幹トレーニング	13:30-14:30	アリーナ			
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	○	はじめてのえご練り	10:00-12:00	調理学習室	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14時	14:00-15:00	
							ワンコイン 体幹トレーニング	10:00-11:00	文化ホール	児童はじめて水泳15時	15:00-16:00	
							ワンコイン ズンバ	20:00-21:00		児童水泳・初級	16:00-17:00	
										アクアピクス	19:30-20:30	
21	日	ラピカクロスカントリー大会	源土広場	アリーナ	9:00-13:00	×				一般水泳	18:00-19:00	講習会 19:00-20:00
				ランニング	9:00-21:30	○				一般水泳(メドレー)	19:00-20:00	
22	月	休館日										
23	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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
							小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ	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			
							ZUMBA	20:00-21:00	文化ホール			
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			
							楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30				
							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				
							ステップエクササイズ	19:30-20:30	文化ホール			
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	文化ホール			
							ワンコイン 体幹トレーニング	13:30-14:30	アリーナ			
							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	17:30-18:20	文化ホール			
							わくわくエアロピクス	19:30-20:30	文化ホール			
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			
							ワンコイン 体幹トレーニング	11:00-12:00				
27	土	フレッシュミニバスケットボール大会①	アリーナ	アリーナ ランニング	9:00-21:30	×	お手軽パン作り教室	10:00-13:00	調理学習室	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	文化ホール	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	フレッシュミニバスケットボール大会②	アリーナ	アリーナ ランニング	9:00-17:30	×	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	
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	一般水泳	11:00-12:00	
							ワンコイン フラダンス	13:30-14:30				
							ワンコイン タヒチアンダンス	14:40-15:40				
							マットピラティス	19:30-20:30		第1,2学習室	トビウオスイミングクラブ ※25m利用不可	
30	火			アリーナ	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
				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	
							ZUMBA	20:00-21:00	文化ホール			
31	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				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。

ラピカアプリダウンロードはこちら！ 



Android

ios

お問合せ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

TEL 0257-20-3100