



2月の施設利用予定(1月24日現在) ※変更になる場合もございます

休館日になります

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	土	ラピカカップ バスケットボール大会	アリーナ	アリーナ ランニング	9:00-21:30	×	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14時	14:00-15:00	
							ワンコインZUMBA	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	
										アクアピクス	19:30-20:30	
2	日	ラピカカップ バスケットボール大会	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
										一般水泳(メドレー)	19:00-20:00	
3	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	11:00-12:00	トビウオスイミングクラブ 18:15-19:30
							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				
4	火			アリーナ	19:00-21:30	×	ワンコイン 体幹トレーニング	11:00-12:00	アリーナ	児童はじめて水泳	16:30-17:30	講習会 13:00- 14:00
							ゆつくりエアロピクス	13:30-14:30	文化ホール			
							小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ	児童水泳・初級	17:30-18:30	
				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			
							ZUMBA	20:00-21:00	文化ホール			
5	水			アリーナ	10:30-20:00	×	楽しく踊るフラダンス	13:30-14:30	文化ホール			
				ランニング	9:00-21:30	○	ステップエクササイズ	19:30-20:30				
6	木			アリーナ	19:00-21:30	×	太極拳	10:00-11:30	文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	講習会 18:00- 19:00
							キッズダンス	17:30-18:20				
				ランニング	9:00-21:30	○	わくわくエアロピクス	19:30-20:30				
7	金			アリーナ	18:30-21:30	×	ワンコインビューティシェイプヨガ	19:00-20:00	第1,2学習室	いきいき水中運動	14:00-15:00	
										刈っ子水泳部	16:00-17:00	
										児童水泳・中級	17:00-18:00	
				ランニング	9:00-21:30	○				児童水泳・メドレー	18:00-19:00	
8	土	図書館おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ ランニング	9:00-17:30	×	味噌・ソムリエと作る味噌玉作り	10:30-12:30	調理学習室	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:15	
										児童はじめて水泳14時	14:00-15:00	
							楽しい食器づくり	13:30-15:30	陶芸工房	児童はじめて水泳15時	15:00-16:00	
										児童水泳・初級	16:00-17:00	
9	日			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	
10	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	11:00-12:00	トビウオスイミングクラブ 18:15-19:30
							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				
11	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
12	水			アリーナ	17:45-20:00	×	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	
				ランニング	9:00-21:30	○	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			
13	木			アリーナ	19:30-21:30	×	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			
							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			
				ランニング	9:00-21:30	○	わくわくエアロピクス	19:30-20:30				
							男の茶の湯	19:00-21:00		茶道館		
14	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	
							体幹トレーニング	11:00-12:00		刈っ子水泳部	16:00-17:00	
							ワンコインビューティシェイプヨガ	19:00-20:00		児童水泳・中級	17:00-18:00	
										児童水泳・メドレー	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			
										教 室	時 間				
15	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング	10:00-11:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:15				
										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				
							ワンコインZUMBA	20:00-21:00		児童水泳・初級	16:00-17:00				
										アクアビクス	19:30-20:30				
16	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	簡単ポケット作り	13:00-15:00	アトリエ	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				
17	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	18:15-19:30				
18	火			アリーナ	9:00-11:45 19:00-21:30	×	ゆつくりエアロビクス	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						
				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						
19	水			アリーナ	17:45-20:00	×	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				
				ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字16時	16:00-17:30		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				
									アトリエ						
20	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						
							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						
							わくわくエアロビクス	19:30-20:30							
21	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				
							体幹トレーニング	11:00-12:00		刈っ子水泳部	16:00-17:00				
							ストレッチリセットヨガ	13:30-14:30		児童水泳・中級	17:00-18:00				
							ビューティーストレッチヨガ	15:00-16:00		児童水泳・メドレー	18:00-19:00				
									第1,2学習室						
22	土			アリーナ ランニング	9:00-13:30	×	離乳食作り	10:00-12:30	調理学習室	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:15				
							楽しい食器づくり	13:30-15:30	陶芸工房	アクアビクス	19:30-20:30				
23	日			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				
24	月			アリーナ ランニング	9:00-17:30	×	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	18:15-19:30				
25	火	休館日													
26	水			アリーナ	17:45-20:00	×	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16時	16:00-17:30		水中歩行10時半	10:30-11:25				
				ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字17時半	17:30-19:00		児童水泳・中級	17:00-18:00				
							ステップエクササイズ	19:30-20:30		児童水泳・メドレー	18:00-19:00				
27	木			アリーナ	19:00-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ			講習会 18:00-19:00			
							小学生・習字16時	16:00-17:30							
							小・中学生習字17時半	17:30-19:00							
				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	文化ホール						
							男の茶の湯	19:00-21:00							
28	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				
							体幹トレーニング	11:00-12:00							
29	土			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコインZUMBA	20:00-21:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	10:00-12:15				
										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				
										アクアビクス	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。

ラピカアプリダウンロードはこちら！



お問合せ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

TEL 0257-20-3100

Android

ios