刈羽村生涯学習センター ラピカ designed by PVK

2021年 4月

※3月31日現在(変更になる場合もございま

今月の休館日
4月26日
(毎月第４月曜日)

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。 教室	時間	トレーニング室
1	木			アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般	9:00-11:30	アトリエ			
				ランニング	9:00-21:30	○						
2	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	9:30-10:45	文化ホール			
							ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30				
3	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	9:00-12:30	
							ビューティシェイプヨガ	19:30-20:30				
4	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○						
5	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA	10:00-11:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30	
6	火			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	11:00-12:00	アリーナ	アクアビクス	10:00-11:00	
							ゆっくりエアロビクス	13:30-14:30	文化ホール	ワンコイン 楽しい水泳教室	11:10-12:10	
							小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ	こども・はじめて水泳	16:30-17:30	
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00		こども水泳・初級	17:30-18:30	
7	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動	10:00-11:00	文化ホール	こども水泳・中級	17:00-18:00	
							ワンコイン バランスコーディネーション	11:15-12:00				
							ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30				
							小学生・習字 16時	16:00-17:30	アトリエ	こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00				
							わくわくキッズダンス	17:00-18:00	文化ホール			
							ステップエクササイズ	19:30-20:30				
8	木			アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般	9:00-11:30	アトリエ	一般水泳	13:30-14:30	
							太極拳	10:00-11:30	文化ホール			
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00	アトリエ			
				ランニング	9:00-21:30	○	ピラティス	19:30-20:30	文化ホール			
							ワンコイン キャンドルライト・アロマヨガ	19:30-20:30	第1・2学習室			
9	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	9:30-10:45	文化ホール	誰でも水中運動	14:00-15:00	
							体幹トレーニング	11:00-12:00		刈っこ水泳部	16:00-17:00	
							ワンコイン ビラティスde姿勢改善	19:30-20:30	第1・2学習室	こども水泳・中級	17:00-18:00	
										こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
10	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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	9:00-12:30	
							楽しい食器つくり	13:30-15:30	陶芸工房	こども・はじめて水泳 13時	13:00-14:00	
										こども・はじめて水泳 14時	14:00-15:00	
							ビューティシェイプヨガ	19:30-20:30	文化ホール	こども・はじめて水泳 15時	15:00-16:00	
										こども水泳・初級	16:00-17:00	
11	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	18:00-19:00	
										一般水泳 (メドレー)	19:00-20:00	
12	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA	10:00-11:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30	
13	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	文化ホール	アクアビクス	10:00-11:00	
							ゆっくりエアロビクス	13:30-14:30		ワンコイン 楽しい水泳教室	11:10-12:10	
							小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ	こども・はじめて水泳	16:30-17:30	
				ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字 17時半	17:30-19:00		こども水泳・初級	17:30-18:30	
							ZUMBA	19:30-20:30	文化ホール			
14	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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	初回講習 14:00 ・ 19:00
							ワンコイン バランスコーディネーション	11:15-12:00		水中歩行 10時半	10:30-11:25	
							ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30				
							小学生・習字 16時	16:00-17:30	アトリエ	こども水泳・中級	17:00-18:00	
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00				
							わくわくキッズダンス	17:00-18:00	文化ホール	こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
							ステップエクササイズ	19:30-20:30				
15	木			アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般	9:00-11:30	アトリエ	一般水泳	13:30-14:30	
							太極拳	10:00-11:30	文化ホール			
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00	アトリエ			
				ランニング	9:00-21:30	○	ピラティス	19:30-20:30	文化ホール			
							ワンコイン キャンドルライト・アロマヨガ	19:30-20:30	第1・2学習室			
16	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	9:30-10:45	文化ホール	誰でも水中運動	14:00-15:00	
							体幹トレーニング	11:00-12:00		刈っこ水泳部	16:00-17:00	
							ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30		こども水泳・中級	17:00-18:00	
										こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
17	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	9:00-12:30	
										こども・はじめて水泳 13時	13:00-14:00	
										こども・はじめて水泳 14時	14:00-15:00	
										こども・はじめて水泳 15時	15:00-16:00	
										こども水泳・初級	16:00-17:00	
18	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○				一般水泳	18:00-19:00	
										一般水泳 (メドレー)	19:00-20:00	
19	月			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA	10:00-11:00	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30	
							ラピカ子ども将棋教室	17:30-19:30	第3・4学習室			
20	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	アクアビクス	10:00-11:00	
							小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ	ワンコイン 楽しい水泳教室	11:10-12:10	
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00		こども・はじめて水泳	16:30-17:30	
							ZUMBA	19:30-20:30	文化ホール	こども水泳・初級	17:30-18:30	
21	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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	
							ワンコイン バランスコーディネーション	11:15-12:00		水中歩行 10時半	10:30-11:25	
							ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30				
							小学生・習字 16時	16:00-17:30	アトリエ	こども水泳・中級	17:00-18:00	
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00				
							わくわくキッズダンス	17:00-18:00	文化ホール	こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
							ステップエクササイズ	19:30-20:30				
22	木			アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般	9:00-11:30	アトリエ	一般水泳	13:30-14:30	
							太極拳	10:00-11:30	文化ホール			
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00	アトリエ			
				ランニング	9:00-21:30	○	ピラティス	19:30-20:30	文化ホール			
							ワンコイン キャンドルライト・アロマヨガ	19:30-20:30	第1・2学習室			
23	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	9:30-10:45	文化ホール	誰でも水中運動	14:00-15:00	
							体幹トレーニング	11:00-12:00		刈っこ水泳部	16:00-17:00	
							ワンコイン ビラティスde姿勢改善	19:30-20:30	第1・2学習室	こども水泳・中級	17:00-18:00	
										こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
24	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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	9:00-12:30	
							楽しい食器つくり	13:30-15:30	陶芸工房	こども・はじめて水泳 13時	13:00-14:00	
										こども・はじめて水泳 14時	14:00-15:00	
							ビューティシェイプヨガ	19:30-20:30	文化ホール	こども・はじめて水泳 15時	15:00-16:00	
										こども水泳・初級	16:00-17:00	
25	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ハーバリウムクリアディフューザー	10:00-12:00	アトリエ	一般水泳	18:00-19:00	
							茶道(裏千家流)	13:00-15:00	茶道館	一般水泳 (メドレー)	19:00-20:00	
26	月	休館日										
27	火			アリーナ	19:00-21:30	×	ゆったりYOGA	10:00-11:00	文化ホール	アクアビクス	10:00-11:00	
							ワンコイン 体幹トレーニング	11:00-12:00	アリーナ	ワンコイン 楽しい水泳教室	11:10-12:10	
				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	こども・はじめて水泳	16:30-17:30	
							ZUMBA	19:30-20:30		こども水泳・初級	17:30-18:30	
28	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	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	
							ワンコイン バランスコーディネーション	11:15-12:00				
							ピラティス(ビギナー)	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			
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00		こども水泳・中級	17:00-18:00	
							ステップエクササイズ	19:30-20:30	文化ホール	こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
29	木			アリーナ	18:30-21:30	×	ワンコイン キャンドルライト・アロマヨガ	19:30-20:30	第1・2学習室			
				ランニング	9:00-21:30	○						
30	金			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30	文化ホール	刈っこ水泳部	16:00-17:00	
										こども水泳・中級	17:00-18:00	
										こども水泳・メドレー	18:00-19:00	