



新型コロナウイルス感染対策として人数制限をかける場合がございます。

7月の施設利用予定(7月1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 一般利用できません。		トレーニング室
				一般開放	時間	曜日				教室	時間	
1	木			アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ			
				ランニング	9:00-21:30	○	太極拳	10:00-11:30	文化ホール			
2	金			アリーナ	9:00-21:30	×	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			
3	土			アリーナ	9:00-13:00	×	体調改善コンディショニング	9:30-10:45	文化ホール			刈羽中学校プール授業 10:30-12:40
				ランニング	9:00-21:30	○	体幹トレーニング	11:00-12:00	文化ホール			
4	日			アリーナ	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
				ランニング	9:00-21:30	○	ビューティシェイプヨガ	19:30-20:30	文化ホール			
5	月			アリーナ	9:00-21:30	○						一般水泳 18:00-19:00 一般水泳(メドレー) 19:00-20:00
				ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA	10:00-11:00	文化ホール			
6	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			刈羽中学校プール授業 13:30-14:40
				ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ			
7	水			アリーナ	9:00-21:30	○	小・中学生習字 17時半	17:30-19:00	アトリエ			子ども・はじめて水泳 16:30-17:30 子ども水泳・初級 17:30-18:30
				ランニング	9:00-21:30	○	ZUMBA	19:30-20:30	文化ホール			
8	木			アリーナ	18:30-21:30	×	踏み台運動	10:00-11:00				水中歩行 9時半 9:30-10:25 水中歩行 10時半 10:30-11:25
				ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン バランスコーディネーション	11:15-12:00				
9	金			アリーナ	13:00-16:00	×	ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30				子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00
				ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字 16時	16:00-17:30				
10	土	おはなし会 15:30-16:00	絵本コーナー	アリーナ	9:00-21:30	○	わくわくKids Dance	17:00-18:00	文化ホール			子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00
				ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字 17時半	17:30-19:00	アトリエ			
11	日			アリーナ	9:00-21:30	○	ステップエクササイズ	19:30-20:30	文化ホール			トビウオスイミングクラブ 9:00-12:30 子ども・はじめて水泳 13時 13:00-14:00 子ども・はじめて水泳 14時 14:00-15:00 子ども・はじめて水泳 15時 15:00-16:00 子ども水泳・初級 16:00-17:00
				ランニング	9:00-21:30	○	茶道(裏千家)	13:00-15:00	茶道館			
12	月			アリーナ	9:00-21:30	○	一般水泳	13:30-14:30			13:30-14:30	
				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				
13	火			アリーナ	13:00-16:00	×	体幹トレーニング	11:00-12:00			子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00	
				ランニング	9:00-21:30	○	ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30				文化ホール
14	水			アリーナ	9:00-21:30	○	トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30			トビウオスイミングクラブ 9:00-12:30 子ども・はじめて水泳 13時 13:00-14:00 子ども・はじめて水泳 14時 14:00-15:00 子ども・はじめて水泳 15時 15:00-16:00 子ども水泳・初級 16:00-17:00	
				ランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA	10:00-11:00				文化ホール
15	木			アリーナ	18:30-21:30	×	アクアピクス	10:00-11:00			水中歩行 9時半 9:30-10:25 水中歩行 10時半 10:30-11:25 子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 18:00-19:00	
				ランニング	9:00-21:30	○	小学生・習字	16:00-17:30				
16	金			アリーナ	14:30-21:30	×	ZUMBA	19:30-20:30			一般水泳 13:30-14:30	
				ランニング	9:00-21:30	○	誰でも水中運動	14:00-15:00				
17	土			アリーナ	9:00-21:30	×	誰でも水中運動	14:00-15:00			子ども水泳・中級 17:00-18:00 子ども水泳・メドレー 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	10:00-11:00				文化ホール
18	日			アリーナ	9:00-21:30	○	楽しい水泳教室	11:10-12:10			トビウオスイミングクラブ 9:00-12:30 子ども・はじめて水泳 13時 13:00-14:00 子ども・はじめて水泳 14時 14:00-15:00 子ども・はじめて水泳 15時 15:00-16:00 子ども水泳・初級 16:00-17:00	
				ランニング	9:00-21:30	○	楽しい食器づくり	13:30-15:30				陶芸工房
19	日			アリーナ	9:00-21:30	○	ビューティシェイプヨガ	19:30-20:30			子ども・はじめて水泳 15時 15:00-16:00 子ども水泳・初級 16:00-17:00	
				ランニング	9:00-21:30	○	一般水泳	18:00-19:00				

初回講習  
14:00-  
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 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		
19	月			アリーナ	12:30-21:30	×	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	初回講習 14:00- ・ 19:00-	
				ランニング	9:00-18:30	○	ラピカ子ども将棋教室	17:30-19:00	第3・4学習室				
20	火			アリーナ	19:00-21:30	×	ゆっくりにアロピクス	13:30-14:30	文化ホール	アクアピクス	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		
				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・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	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		
				ランニング			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				
							わくわくKids Dance	17:00-18:00	文化ホール	こども水泳・中級	17:00-18:00		
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00	アトリエ				
							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		
22	木			アリーナ	18:30-21:30	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ				
							太極拳	10:00-11:30	文化ホール				
				ランニング	9:00-21:30	○	小・中学生習字 17時半	17:30-19:00	アトリエ				
							ピラティス	19:30-20:30	文化ホール				
23	金						体調改善コンディショニング	9:30-10:45	文化ホール	刈っこ水泳部	16:00-17:00		
							体幹トレーニング	11:00-12:00			こども水泳・中級		17:00-18:00
							ワンコイン ZUMBA	19:30-20:30			こども水泳・メドレー		18:00-19:00
24	土	子ども 一日図書館員 13:00-15:00 ・ おはなし会 15:30-16:00	図書館 絵本コーナー	アリーナ	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			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
25	日	子ども 一日図書館員 13:00-15:00	図書館	アリーナ	9:00-21:30	○	茶道(裏千家)	13:00-15:00	茶道館	こども水泳・初級	16:00-17:00		
										一般水泳	18:00-19:00		
										一般水泳(メドレー)	19:00-20:00		
26	月	休館日											
27	火			アリーナ	9:00-21:30	○	ワンコイン 体幹トレーニング	11:00-12:00	文化ホール	アクアピクス	10:00-11:00		
				ランニング			ゆっくりにアロピクス	13:30-14:30			ワンコイン 楽しい水泳教室	11:10-12:10	
							ZUMBA	19:30-20:30			こども・はじめて水泳	16:30-17:30	
										こども水泳・初級	17:30-18:30		
28	水			アリーナ	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		
				ランニング			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				
							わくわくKids Dance	17:00-18:00	文化ホール	こども水泳・中級	17:00-18:00		
							小・中学生習字 17時半	17:30-19:00	アトリエ				
							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	×	習字一般	9:30-11:30	アトリエ				
							太極拳	10:00-11:30	文化ホール	一般水泳	13:30-14:30		
				ランニング	9:00-21:30	○	ピラティス	19:30-20:30					
30	金			アリーナ	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		
31	土			アリーナ	9:00-21:30	○	楽しい食器づくり	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		
										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		

■水の広場について

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。

ラピカアプリダウンロードはこちら！



■トレーニング室 初回講習会の変更について

毎日14時～と、19時～の開催で、定員はそれぞれ3名までとなります。  
事前に予約が必要になります。



Android

ios

お問合せ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」