



※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。

※新型コロナの状況により、一部内容等が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

(7月29日現在)施設利用予定※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		トレーニング室
										教室	時間	
1	月			アリーナ ランニング	13:00-16:30	×	ゆったりYOGA ステップエクササイズ	10:00-11:00 19:30-20:30	文化ホール	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30	
2	火			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	ゆっくりにアロピクス 小学生・習字 小・中学生習字 ZUMBA	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 文化ホール	アクアピクス ワンコイン 楽しい水泳教室 こども・はじめて水泳 こども水泳・初級	9:50-10:50 11:00-12:00 16:30-17:30 17:30-18:30	
3	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動 ピラティス(ビギナー) 小学生・習字 小・中学生習字 キッズダンス【初級】	10:00-11:00 13:30-14:30 16:00-17:30 17:30-19:00 17:30-18:30	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 こども水泳・中級 こども水泳・メドレー	9:30-10:25 10:30-11:25 17:00-18:00 18:00-19:00	
4	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30 9:00-21:30	×	習字一般 太極拳 小・中学生習字 ピラティス	9:30-11:30 10:00-11:30 17:30-19:00 19:30-20:30	第1・2学習室 文化ホール アトリエ 文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	
5	金			アリーナ ランニング	17:00-21:30	×	体調改善コンディショニング 体幹トレーニング	9:30-10:45 11:00-12:00	文化ホール	誰でも水中運動 刈っこ水泳部 こども水泳・中級 こども水泳・メドレー	14:00-15:00 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	○	夏野菜料理 ワンコイン 体幹トレーニング 楽しい食器づくり サットヨガ	9:30-12:00 10:00-11:00 13:30-15:30 19:30-20:30	調理学習室 文化ホール 陶芸工房 文化ホール	トビウオスイミングクラブ こども・はじめて水泳 14時 こども・はじめて水泳 15時 こども水泳・初級	9:00-12:30 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00	
7	日			アリーナ ランニング	9:00-12:30	×	茶道(裏千家流) ラピカ子ども将棋教室	13:00-15:00 10:00-11:30	茶道館 アトリエ	一般水泳 一般水泳(メドレーコース)	18:00-19:00 19:00-20:00	
8	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	
9	火			アリーナ ランニング	19:00-21:30 9:00-21:30	×	ゆっくりにアロピクス 小学生・習字 小・中学生習字 ZUMBA	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 文化ホール	アクアピクス ワンコイン 楽しい水泳教室 こども・はじめて水泳 こども水泳・初級	9:50-10:50 11:00-12:00 16:30-17:30 17:30-18:30	
10	水			アリーナ ランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動 ピラティス(ビギナー) 小学生・習字 小・中学生習字 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 アトリエ 文化ホール	こども水泳・中級 こども水泳・メドレー	17:00-18:00 18:00-19:00	
11	木			アリーナ ランニング	18:30-21:30 9:00-21:30	×	習字一般 太極拳 小・中学生習字 ピラティス	9:30-11:30 10:00-11:30 17:30-19:00 19:30-20:30	第1・2学習室 文化ホール アトリエ 文化ホール			
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 体幹トレーニング	9:30-10:45 11:00-12:00	文化ホール			
13	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	○				トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30	
14	日			アリーナ ランニング	9:00-21:30	×				一般水泳 一般水泳(メドレーコース)	18:00-19:00 19:00-20:00	
15	月	ふるさと祭り		アリーナ ランニング	9:00-21:30	×						

利用可能

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		トレーニング室		
									教室	時間			
16	火			アリーナランニング	9:00-16:30	×	ZUMBA	19:30-20:30	文化ホール	こども水泳・初級	17:30-18:30	利用可能	
17	水			アリーナランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動	10:00-11:00	アリーナ				
							ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30					
							小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ				
							小・中学生習字	17:30-19:00					
							キッズダンス【初級】	17:30-18:30	アリーナ				
ステップエクササイズ	19:30-20:30												
18	木			アリーナランニング	9:00-21:30	○	習字一般	9:30-11:30	第1・2学習室	一般水泳	13:30-14:30		
							太極拳	10:00-11:30	アリーナ				
							小・中学生習字	17:30-19:00	アトリエ				
							ピラティス	19:30-20:30	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	9:30-10:45	アリーナ	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		
										こども水泳・中級	17:00-18:00		
										こども水泳・メドレー	18:00-19:00		
20	土	こわいおはなし会 19:00-19:30	和室1.2	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	アリーナ	トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30		
							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 14時	14:00-15:00		
							サットヨガ	19:30-20:30	アリーナ	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		
21	日			アリーナランニング	9:00-21:30	○	アロマキャンドル	10:00-12:00	アトリエ	一般水泳	18:00-19:00		
										一般水泳(メドレーコース)	19:00-20:00		
22	月	休館日											
23	火			アリーナランニング	9:00-21:30	○	ゆったりYOGA	10:00-11:00	アリーナ	アクアピクス	9:50-10:50		
							ゆっくりエアロピクス	13:30-14:30					
							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	11:00-12:00
							小・中学生習字	17:30-19:00				こども・はじめて水泳	16:30-17:30
							ZUMBA	19:30-20:30	アリーナ			こども水泳・初級	17:30-18:30
24	水			アリーナランニング	9:00-21:30	○	踏み台運動	10:00-11:00	アリーナ	水中歩行 9時半	9:30-10:25		
							ピラティス(ビギナー)	13:30-14:30		水中歩行10時半	10:30-11:25		
							キッズダンス【初級】	17:30-18:30		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		こども水泳・メドレー	18:00-19:00		
25	木			アリーナランニング	9:00-21:30	○	習字一般	9:30-11:30	第1・2学習室	一般水泳	13:30-14:30		
							太極拳	10:00-11:30	アリーナ				
							ピラティス	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	9:30-10:45	アリーナ	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		
										こども水泳・中級	17:00-18:00		
										こども水泳・メドレー	18:00-19:00		
27	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	○	サットヨガ	19:30-20:30	アリーナ	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 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		
28	日	ワクチン接種会場 ~9/4まで	アリーナ	アリーナランニング	9:00-21:30	×	ラビカ子ども将棋教室	10:00-11:30	アトリエ	一般水泳	18:00-19:00		
							ジュエリーバッグ®講座	13:00-15:30					
							茶道(裏千家流)	13:00-15:00				茶道館	一般水泳(メドレーコース)
29	月			アリーナランニング	9:00-21:30	×	ゆったりYOGA	10:00-11:00	第1・2学習室	トビウオスイミングクラブ	18:15-19:30		
30	火			アリーナランニング	9:00-21:30	×				アクアピクス	9:50-10:50		
										ワンコイン 楽しい水泳教室	11:00-12:00		
										こども・はじめて水泳	16:30-17:30		
										こども水泳・初級	17:30-18:30		
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		
										こども水泳・中級	17:00-18:00		
										こども水泳・メドレー	18:00-19:00		

利用可能

利用可能

■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。

■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。



ラビ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「ラビカ」  
TEL 0257-20-3100