

月間予定表

2023年12月

今月の休館日  
12月25日  
(毎月第4月曜日)  
特別休館日  
12月31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		トレーニング室
								教室	時間	
1	金				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	
2	土				サットヨガ	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	
								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	
3	日				タティングレース	9:30-12:00	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	
4	月				ゆったりYOGA	10:00-11:00	文化ホール			
5	火				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	9:50-10:50	
					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	文化ホール	こども水泳・初級	17:30-18:30	
6	水				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	
					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	16:00-17:30	アトリエ	こども水泳・中級	17:00-18:00	
					小・中学生習字	17:30-19:00		こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
					キッズダンス【初級】	17:00-18:00	文化ホール	こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
					ワンコイン ジュニアダンス	18:00-19:00				
					ステップエクササイズ	19:30-20:30				
					習字一般	9:30-11:30				
7	木				太極拳	10:00-11:30	文化ホール	一般水泳	13:30-14:30	
					小・中学生習字	17:30-19:00	アトリエ			
					ピラティス	19:30-20:30	文化ホール			
					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
体幹トレーニング	11:00-12:00	刈っこ水泳部	16:00-17:00							
8	金	献血	中庭					こども水泳・中級	17:00-18:00	
								こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
9	土	絵本読み聞かせ 15:30-16:00	絵本コーナー		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	9:00-12:30	
					サットヨガ	19:30-20:30	第1・2学習室	こども・はじめて水泳 14時	14:00-15:00	
10	日	ラピカ将棋大会 9:00-17:00	文化ホール		クラフトバンドで作るお正月リース	10:00-12:00	アトリエ	こども・はじめて水泳 15時	15:00-16:00	
					茶道(裏千家流)	13:00-15:00	茶室館	こども水泳・初級	16:00-17:00	
11	月				ゆったりYOGA	10:00-11:00	文化ホール	一般水泳	18:00-19:00	
12	火				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	9:50-10:50	
					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	文化ホール	こども水泳・初級	17:30-18:30	
13	水				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	
					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	16:00-17:30	アトリエ	こども水泳・中級	17:00-18:00	
					小・中学生習字	17:30-19:00		こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
					キッズダンス【初級】	17:00-18:00	文化ホール	こども水泳・メドレー	18:00-19:00	
					ワンコイン ジュニアダンス	18:00-19:00				
					ステップエクササイズ	19:30-20:30				

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		
14	木			アリーナ 改修工事	習字一般	9:30-11:30	第1・2学習室	一般水泳	13:30-14:30	利用可能	
					太極拳	10:00-11:30	文化ホール				
					小・中学生習字	17:30-19:00	アトリエ				
					男の茶の湯	19:00-21:00	茶道室				
					ピラティス	19:30-20:30	文化ホール				
15	金				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		
								こども水泳・中級	17:00-18:00		
								こども水泳・メドレー	18:00-19:00		
16	土				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		
					楽しい食器づくり	13:30-15:30	陶芸工房				
					サットヨガ	19:30-20:30	文化ホール				
17	日				大きな松ぼっくりツリー	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		
18	月				ゆったりYOGA	10:00-11:00	文化ホール				
19	火				小学生・習字	16:00-17:30	アトリエ	アクアピクス	9:50-10:50		
					小・中学生習字	17:30-19:00		ワンコイン 楽しい水泳教室	11:00-12:00		
					ZUMBA	19:30-20:30		文化ホール			
20	水				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		
					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			水中歩行 10時半	10:30-11:25
					小・中学生習字	17:30-19:00					
					キッズダンス【初級】	17:00-18:00	文化ホール				
					ワンコイン ジュニアダンス	18:00-19:00					
ステップエクササイズ	19:30-20:30										
21	木			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	文化ホール					
				小・中学生習字	17:30-19:00	アトリエ					
				ピラティス	19:30-20:30	文化ホール					
				体調改善コンディショニング	9:30-10:45	文化ホール					
体幹トレーニング	11:00-12:00										
22	金										
23	土	絵本読み聞かせ 15:30-16:00	絵本コーナー				トビウオスイミングクラブ	9:00-12:30			
24	日						一般水泳	18:00-19:00			
							一般水泳(メドレーコース)	19:00-20:00			
25	月	休館日									
26	火			アリーナ 改修工事				アクアピクス	9:50-10:50	利用可能	
								ワンコイン 楽しい水泳教室	11:00-12:00		
27	水				キッズダンス【初級】	17:00-18:00	文化ホール				
28	木										
29	金										
30	土										
31	日	休館日									

■水の広場について  
教室開催の時間帯、一般のお客様は25mプールのご利用ができません。

■トレーニング室 初回講習会について  
毎日14時～と、19時～の開催で、定員はそれぞれ5名までとなります。  
(事前のご予約および当日の受付も行ってまいります。)

お問合せ 刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

TEL: 0257-20-3100