

実施日時と各種目

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
大体育室		エアロビクス★ 09:20-10:20	バトミントン A 09:00-11:50 P 12:10-15:00 E 15:20-18:10 N 18:30-21:00	卓球 A 09:00-11:50 P 12:10-15:00 E 15:20-18:10 N 18:30-21:00	エアロビクス★ 09:20-10:20		
小体育室		健康体操 ★ ①13:20-14:10 ②14:20-15:10 ③15:20-16:10			エアロビクス★ 19:10-20:10	マット運動 ★ 第2・4土曜日 15:30-17:00	卓球 A 09:00-11:50 P 12:10-15:00 (初心者親子タイム) E 15:20-17:20
第一武道室			空手★ 19:00-20:00	剣道★ 18:30-20:30			
第二武道室		柔道★ 18:30-20:30			ヨガ★ ①13:45-15:00 ②15:20-16:35		

★ . . . 指導者あり

◎各種目、受付方法や利用券回収方法が異なります。

◎ご利用される方は「[スポーツデー利用規約](#)」をご覧ください。