

7月個人利用(スポーツデー)予定表

※下記表の塗りつぶし枠は、団体貸し切り又は主催教室の予定が入っております。

		大体育室				小体育室				第1武道室				第2武道室				トレーニング 9:00~ 21:15	
		午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間		
1	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○	
2	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-					ヨガ 13:45-/15:20-				○	
3	土																	○	
4	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-												○	
5	月																	○	
6	火	エアロ 9:20-				健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											柔道 18:30-	○	
7	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○	
8	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○	
9	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-					ヨガ 13:45-/15:20-				○	
10	土							マット 15:30-										○	
11	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-												○	
12	月																	○	
13	火	エアロ 9:20-				健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											柔道 18:30-	○	
14	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○	
15	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○	
16	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-					ヨガ 13:45-/15:20-				○	
17	土																	○	
18	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-												○	
19	月																	○	
20	火	エアロ 9:20-				健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											柔道 18:30-	○	
21	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○	
22	木																	○	
23	金	エアロ 9:20-	7月23日(金・祝)スポーツの日記念事業							エアロ 18:45-	スポーツデー無料開放				ヨガ 13:45-/15:20-				○
24	土							マット 15:30-										○	
25	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-												○	
26	月	休館日																	
27	火	エアロ 9:20-				健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											柔道 18:30-	○	
28	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○	
29	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○	
30	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-					ヨガ 13:45-/15:20-				○	
31	土																	○	

夜のエアロビクス
時間変更しています。

■利用時間 午前【9:00~12:00】 午後1【12:10~15:10】 午後2【15:20~18:20】 夜間【18:30~21:30】

■個人利用料金 小人(学生含む)¥110/1回 大人(20歳以上)¥220/1回

■休館日 7月26日(月)

■スポーツデー(個人利用)お休み:22日(木・祝) 卓球・剣道

【スポーツデーとは】

個人でバドミントンや、卓球等の種目ができる開放日のことです。
バドミントン(全コート6面)、卓球(木曜日15台/日曜日10台)がご利用できます。
※コート数、台数が限られていますので、人数多数の場合はコート、卓球台を他の方と共有でのご利用をお願い致します。
エアロビクス・健康体操・ヨガは中学生以上対象、柔道・空手・剣道・マット運動は小学生から参加ができ、指導者が丁寧に指導致します。