

# 10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	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-						ヨガ 13:45-/15:20-			○	
2	土																	○	
3	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-												○	
4	月																	○	
5	火	エアロ 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-										柔道 18:30-	○	
6	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○	
7	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○	
8	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-						ヨガ 13:45-/15:20-			○	
9	土						マット 15:30-											○	
10	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-												○	
11	月																	○	
12	火	エアロ 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-										柔道 18:30-	○	
13	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○	
14	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○	
15	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-						ヨガ 13:45-/15:20-			○	
16	土																	○	
17	日																	○	
18	月																	○	
19	火	エアロ 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-										柔道 18:30-	○	
20	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○	
21	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○	
22	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-						ヨガ 13:45-/15:20-			○	
23	土						マット 15:30-											○	
24	日																	○	
25	月	休館日																	
26	火	エアロ 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											柔道 18:30-	○
27	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-						○
28	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-						○
29	金	エアロ 9:20-							エアロ 19:10-						ヨガ 13:45-/15:20-			○	
30	土																	○	
31	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-												○	

■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 10月25日(月)

■スポーツデー(個人利用)お休み: 17日(日)・24日(日) 卓球

【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。