

5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
		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	月																	○
2	火	エアロビクス 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											○
3	水																	○
4	木																	○
5	金																	○
6	土																	○
7	日						卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-							柔道 9:20-				○
8	月																	○
9	火	エアロビクス 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											○
10	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-					バレー 13:00-						空手 19:00-					○
11	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
12	金	エアロビクス 9:20-									ボディコンバット 19:30-			ヨガ 13:45-/15:20-				○
13	土					ニューススポーツ 10:00-		マット 15:30-										○
14	日												柔道 9:20-					○
15	月																	○
16	火	エアロビクス 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											○
17	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-					バレー 13:00-						空手 19:00-					○
18	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
19	金	エアロビクス 9:20-									ボディコンバット 19:30-			ヨガ 13:45-/15:20-				○
20	土							マット 15:30-										○
21	日						卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-						柔道 9:20-					○
22	月	休館日																
23	火	エアロビクス 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											○
24	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-					バレー 13:00-						空手 19:00-					○
25	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
26	金	エアロビクス 9:20-									ボディコンバット 19:30-			ヨガ 13:45-/15:20-				○
27	土																	○
28	日												柔道 9:20-					○
29	月																	○
30	火	エアロビクス 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											○
31	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-					バレー 13:00-						空手 19:00-					○

■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(18歳以上の学生含む)¥120/1回 大人(18歳以上)¥240/1回

■休館日 5月22日(月)

■スポーツデーのお休み ※祝日ならび大会開催の為、お休みがございますのでご注意ください。

3日(水・祝)バドミントン・バレー・空手/4日(木・祝)卓球・剣道 /5日(金・祝)エアロビクス・ヨガ・ボディコンバット /14日(日)卓球/28日(日)卓球

■スポーツデー『マット運動』開催日 5月13日(土)・20日(土) ※5月は第2・第3土曜日の開催です。

■ニューススポーツ教室開催日 5月13日(土)10:00-12:00 ※毎月第2土曜日に開催しています。

★4月からスタートした種目★ ※小体育室で開催します。

◎バレー 毎週水曜日13:00-14:00 ◎ボディコンバット 毎週金曜日19:30-20:15

【スポーツデーとは】

個人でバドミントンや卓球、エアロビクス、ヨガ等の種目ができる開放日のことです。

エアロビクス・健康体操・ヨガ・バレー・ボディコンバットは中学生以上、柔道・空手・剣道・マット運動は小学生から参加ができ、講師が丁寧に指導致します。

バドミントンは6面、卓球は木曜日12台、日曜日10台です。コート数、台数が限られていますので、人数が多い場合はコート、卓球台を他の方と共有でのご利用をお願い致します。