

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

■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 9月25日(月)

■スポーツデー『マット運動』開催日 9月2日(土)・16日(土) ※9月は第1, 3土曜日の開催です。

■ニュースポーツ教室開催日 9月16日(土)10:00-12:00

★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。