

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

■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 11月27日(月)

■スポーツデーのお休み:祝日等の為、お休みとなりますのでご注意ください

1日(水)バレー/3日(金・祝)エアロビクス、ヨガ、ボディコンバット/23日(木・祝)卓球、剣道

■スポーツデー『マット運動』開催日 11月11日(土)・25日(土) ※11月は第2, 4土曜日の開催です。

■ニューススポーツ教室開催日 11月11日(土)10:00-12:00 ※毎月第2土曜日に開催しています。

【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。