

4月個人利用(スポーツデー)予定表

※諸事情により急遽変更またはお休みとさせていただきます。予めご了承ください。

		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	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-					バレー 13:00-						空手 19:00-					○
4	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
5	金	エアロビクス 9:20-							テック&コンバット 19:30-					ヨガ 13:45-/15:20-				○
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-							テック&コンバット 19:30-					ヨガ 13:45-/15:20-				○
13	土					ニュースポーツ 10:00-		マット 15:30-										○
14	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-							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-							テック&コンバット 19:30-					ヨガ 13:45-/15:20-				○
20	土																	○
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-							テック&コンバット 19:30-					ヨガ 13:45-/15:20-				○
27	土							マット 15:30-										○
28	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-							柔道 9:20-				○	
29	月・祝																	○
30	火	エアロビクス 9:20-					健康体操 13:20-/14:20-/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(18歳以上学生含む)120円/回 大人(18歳以上)240円/回

■休館日 4月22日(月)

■マット運動 開催日 4月13日(土)・27日(土) ※4月は第2、第4土曜日の開催です。

■ニュースポーツ教室開催日 4月13日(土)10:00~12:00 ※次回は、5月11日(土)に開催します。

◇2月より、ボディコンバット「テッククラス」がスタートしました。基本の動きを確認できます。

【曜日】金曜日 【時間】19:30~19:45 【料金】小人(中学生以上・18歳以上学生含む)120円/回 大人(18歳以上)240円/回

※ボディコンバットは19:45~20:30で行います。なお、テッククラスと続けて参加しても別料金はかかりませんが、テッククラスのみ、または、ボディコンバットのみ参加の場合は、それぞれ料金が発生します。

【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。