

# 5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場合がございます。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	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-				バレー 13:00-								空手 19:00-				○
2	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												剣道 18:30-				○
3	金・祝																	○
4	土・祝																	○
5	日・祝																	○
6	月・祝																	○
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-								テック&コンバット 19:30-				ヨガ 13:45-/15:20-				○
11	土					ニュースポーツ 10:00-				マット 15:30-								○
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-								テック&コンバット 19:30-				ヨガ 13:45-/15:20-				○
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	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												剣道 18:30-				○
24	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-				○
25	土					マット 15:30-												○
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-				○
31	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-				○

■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 5月27日(月)

■スポーツデーのお休み 3日(金・祝)エアロビクス・ヨガ・ボディコンバットテック&ボディコンバット/5日(日・祝)卓球・柔道

■マット運動 開催日 5月11日(土)・25日(土) ※5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 5月11日(土)10:00~12:00 ※次回は、6月15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。