3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く場合がございます。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	土																	○
2	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-				○
3	月																	○
4	火	エアロビクス 9:20-				ボディコンバット 12:15-	健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											○
5	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○
6	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
7	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-			○
8	土																	○
9	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-				○
10	月																	○
11	火	エアロビクス 9:20-				ボディコンバット 12:15-	健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											○
12	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-					バレトン 13:00-						空手 19:00-					○
13	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
14	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-			○
15	土					ニュースポーツ 10:00-		マット 15:30-										○
16	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-				○
17	月																	○
18	火	エアロビクス 9:20-				ボディコンバット 12:15-	健康体操 13:20-/14:20-/15:20-											○
19	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○
20	木・祝																	○
21	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-			○
22	土							マット 15:30-										○
23	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-				○
24	月	休館日																
25	火	休館日																
26	水	音響工事の為利用できません。											空手 19:00-					○
27	木												剣道 18:30-					○
28	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-			○
29	土																	○
30	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-				○
31	月																	○

■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**　　**3月24日(月)・25日(火)**

■**スポーツデーのお休み:祝日や音響工事等の為、お休みとなりますのでご注意ください**

5日(水)バレトン/19日(水)バレトン/20日(木・祝)卓球、剣道

25日(火)ボディコンバット、エアロビクス、健康体操/26日(水)バドミントン、バレトン/27日(木)卓球

■マット運動 開催日　　15日(土)・22日(土)　※**3月**は第**3**、第**4**土曜日の開催です。

■ニュースポーツ教室開催日 15日(土) 10:00～12:00　※次回は、**4月12日(土)**に開催します。

麻生スポーツセンターのHPは

【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・バレトン・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。