

1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	木	休館日																
2	金																	
3	土																	14:55まで ○
4	日													柔道 9:20-				○
5	月																	○
6	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-											○
7	水	バドミントン 9:00~/12:10~/15:20~/18:30-												空手 19:00-				○
8	木	卓球 9:00~/12:10~/15:20~/18:30-												剣道 18:30-				○
9	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-			○
10	土					ニューススポーツ 10:00-		マット 15:30-										○
11	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00~/12:10~/15:20-							柔道 9:20-				○	
12	月																	○
13	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-											○
14	水	バドミントン 9:00~/12:10~/15:20~/18:30-												空手 19:00-				○
15	木	卓球 9:00~/12:10~/15:20~/18:30-												剣道 18:30-				○
16	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-			○
17	土																	○
18	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00~/12:10~/15:20-							柔道 9:20-				○	
19	月																	○
20	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-											○
21	水	バドミントン 9:00~/12:10~/15:20~/18:30-												空手 19:00-				○
22	木	卓球 9:00~/12:10~/15:20~/18:30-												剣道 18:30-				○
23	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-			○
24	土							マット 15:30-										○
25	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00~/12:10~/15:20-							柔道 9:20-				○	
26	月	休館日																
27	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-											○
28	水	バドミントン 9:00~/12:10~/15:20~/18:30-												空手 19:00-				○
29	木		卓球 12:10~/15:20~/18:30-											剣道 18:30-				○
30	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-			○
31	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 1月1日(木)・1月2日(金)・1月26日(月) ※1月3日(土)年末年始特別営業(9:00～15:10)

■スポーツデー『マット運動』開催日 1月10日(土)・24日(土)

■ニュースポーツ教室開催日 1月10日(土) 10:00～12:00 ※次回は、2月7日(土)に小体育室にて開催します。

【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・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。