

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																	
2	金																	
3	土																14:55まで ○	
4	日																○	
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-															○	
8	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-															○	
9	金	エアロビクス 9:20-						ボディコンバット 19:30-									○	
10	土					ニュースボーッ 10:00-		マット 15:30-									○	
11	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-											○	
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-															○	
15	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-															○	
16	金	エアロビクス 9:20-						ボディコンバット 19:30-									○	
17	土																○	
18	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-											○	
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-															○	
22	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-															○	
23	金	エアロビクス 9:20-						ボディコンバット 19:30-									○	
24	土							マット 15:30-									○	
25	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-											○	
26	月																○	
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-															○	
29	木					卓球 12:10-/15:20-/18:30-										○		
30	金	エアロビクス 9:20-						ボディコンバット 19:30-									○	
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。