

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	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-					○
2	月																		○
3	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-												○
4	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												空手 19:00-					○
5	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												剣道 18:30-					○
6	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-				○
7	土																		○
8	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-					○
9	月																		○
10	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-												○
11	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												空手 19:00-					○
12	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												剣道 18:30-					○
13	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-				○
14	土					ニューススポーツ 10:00-		マット 15:30-											○
15	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-					○
16	月																		○
17	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-												○
18	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												空手 19:00-					○
19	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												剣道 18:30-					○
20	金祝																		○
21	土							マット 15:30-											○
22	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-					○
23	月	休館日																	
24	火	休館日																	
25	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												空手 19:00-					○
26	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-												剣道 18:30-					○
27	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-				○
28	土																		○
29	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-					○
30	月																		○
31	火	休館日																	

■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23日(月)・24日(火)・31日(火)

■スポーツデーのお休み 3月20日(金・祝);エアロビクス・ボディコンバット・ヨガ

■マット運動 開催日 3月14日(土)・21日(土) ※3月は第2、第3土曜日の開催です。

■ニューススポーツ教室開催日 14日(土) 10:00~12:00 ※次回は、4月11日(土)に開催します。

【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。

麻生スポーツ
センターのHP
は

