

7月 個人利用予定表

幸スポーツセンター

※下表の無記入枠は、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				研修室				トレーニング室	
		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	バドミントン 9:00-12:10-15:20-18:30-				卓球 9:00-12:10-15:20-18:30-					体幹トレーニング 初級・初中級 14:00-15:00-				○
3	土					エンジョイエアロ 9:15-				バスケットボール 18:30-					○
4	日	バスケットボール 9:00-12:10-				卓球 9:00-12:10-									○
5	月	バドミントン・卓球 9:00-12:10-													○
6	火	シェイプアップ 9:15-	リフレッシュ体操 13:15-		バスケ(中・高) 18:30-		バスケ(小) 15:20-	バスケ(大・一般) 18:30-	障がい者スポーツ 9:00-						○
7	水	バレーボール 9:00-					小学生の日 14:00-	エアロ&リンパ 19:30-							○
8	木														○
9	金	バドミントン 9:00-12:10-15:20-18:30-				卓球 9:00-12:10-15:20-18:30-					ヨガ初級・初中級 14:00-15:00-		ヘルシーヨガ 18:30-		○
10	土					エンジョイエアロ 9:15-				バスケットボール 18:30-					○
11	日					バドミントン 9:00-12:10-									○
12	月	バドミントン・卓球 9:00-12:10-													○
13	火	シェイプアップ 9:15-	リフレッシュ体操 13:15-		バスケ(中・高) 18:30-		バスケ(小) 15:20-	バスケ(大・一般) 18:30-	障がい者スポーツ 9:00-						○
14	水	バレーボール 9:00-					小学生の日 14:00-	エアロ&リンパ 19:30-							○
15	木														○
16	金	バドミントン 9:00-12:10-15:20-18:30-				卓球 9:00-12:10-15:20-18:30-					ヨガ初級・初中級 14:00-15:00-				○
17	土					エンジョイエアロ 9:15-				バスケットボール 18:30-					○
18	日					卓球 9:00-12:10-									○
19	月	バドミントン・卓球 9:00-12:10-													○
20	火	シェイプアップ 9:15-	リフレッシュ体操 13:15-		バスケ(中・高) 18:30-		バスケ(小) 15:20-	バスケ(大・一般) 18:30-	障がい者スポーツ 9:00-						○
21	水	バレーボール 9:00-					小学生の日 14:00-	エアロ&リンパ 19:30-							○
22	木														○
23	金	スポーツの日													○
24	土					エンジョイエアロ 9:15-				バスケットボール 18:30-					○
25	日					バドミントン 9:00-12:10-									○
26	月	休館日													
27	火	シェイプアップ 9:15-	リフレッシュ体操 13:15-		バスケ(中・高) 18:30-		バスケ(小) 15:20-	バスケ(大・一般) 18:30-	障がい者スポーツ 9:00-						○
28	水	バレーボール 9:00-					小学生の日 14:00-	エアロ&リンパ 19:30-							○
29	木														○
30	金	バドミントン 9:00-12:10-15:20-18:30-				卓球 9:00-12:10-15:20-18:30-					ヨガ初級・初中級 14:00-15:00-				○
31	土					エンジョイエアロ 9:15-				バスケットボール 18:30-					○

■ 開館時間 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(20歳以上の学生を含む) ¥110 / 1回 大人(20歳以上) ¥220 / 1回

■ 7月2日(金) 幸ヨガ初級・初中級は休講になります。代行レッスンとして、体幹トレーニング初級・初中級となります。

■ スポーツの日 7月23日(金) 参加費無料のスポーツイベントになります。詳細は決まり次第、ホームページに掲載します。

■ 休館日 7月26日(月) ■ 祝祭日はスポーツデー、体づくりはありません。

■ 太枠… スポーツデー 二重線… 体づくり(指導者あり)