

★週間プログラム★

【教】…定期教室 【ス】…スポーツデー 【体】…体カづくりコース

R6.4.1

| 曜日\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 | |
|-------|------|--|---|-----------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------|---|-------------------------------------|
| 月曜日 | 大体 | 【ス】バドミントン(3面)・卓球(12台) | | | | 【教】バレーボール ①16:00~17:00 ②17:15~18:15 | 団体利用 (半面) | 【教】ウランクアップ バレーボール 18:45~20:00 | 【当日参加教室】 バスケットボール 19:30~20:45 |
| | 小体 | 【教】コアトレーニング &ストレッチ 9:15~10:15 | 【教】エンジョイフラ 10:45~12:00 | 【教】 初心者バドミントン 12:15~13:30 | 【教】 初中級バドミントン 13:45~15:00 | 【教】ミニバスケットボール ①16:45~18:00 ②18:05~19:20 | | 【教】コア ウェーブリングストレッチ 19:30~20:45 | |
| | 研修 | 【教】ストレッチ&ジャズ 10:15~11:45 | 団体利用 (第3研修室) | 【教】姿勢調整 ピラティス 12:00~13:00 | 【教】ストレッチ& 簡単ヨガ 13:30~14:45 | 団体利用 (第3研修室) | 団体利用 | | 団体利用 |
| | スタジオ | 【教】パワーヨガ 9:00~10:00 | 【教】シニアヨガ 10:10~11:10 | リラクゼーション | | リラクゼーション | | 団体利用 | |
| 火曜日 | 大体 | 【体】シェイプアップ 9:15~10:30 | 【教】フラ 入門 10:45~12:00 | 【体】リフレッシュ体操 13:15~14:30 | | 【教】フットサル幼児 15:30~16:20 | 【教】フットサル小学低 16:30~17:35 | 【教】フットサル小学高 17:50~19:15 【教】フットサル一般 19:30~21:00 | 【ス】バスケットボール (1面) 試合可 中学生・高校生 |
| | 小体 | 団体利用 | | 団体利用 | | 【ス】バスケットボール(1面) 小学生 試合可 | | 【ス】バスケットボール(1面) 大学生・一般 試合可 | |
| | 研修 | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | スタジオ | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| 水曜日 | 大体 | 【ス】バレーボール (1面) | 団体利用 (半面) | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | 小体 | 【教】親子スポーツ 9:15~10:30 | 【教】 やさしい健康体操 10:45~12:00 | 【教】 背骨コンディショニング 12:30~13:45 | 【ス】小学生の日 14:00~16:15 | 【教】ジュニアダンス ①16:30~17:30 ②17:50~18:40 | | 【体】U-Jamフィットネス 19:30~20:30 | |
| | 研修 | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | スタジオ | 【教】フローピラティス 9:15~10:30 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| 木曜日 | 大体 | 団体利用 | | 団体利用 (半面) | 【ス】パラスポーツ | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | 小体 | 団体利用 | | 【教】リズム体操 12:45~14:15 | | 【教】器械体操 ①16:00~16:50 ②17:05~18:05 | | 団体利用 | |
| | 研修 | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | スタジオ | 【教】バランスボールエクササイズ 9:30~10:30 | | 団体利用 | | 【教】キッズバランスボール 16:30~17:30 | | 団体利用 | |
| 金曜日 | 大体 | 【ス】バドミントン(6面) | | | | | | | |
| | 小体 | 【ス】卓球(12台) | | | | | | | |
| | 研修 | 団体利用 (第1・2研修室) | 【教】ウォーク&ランラン入門 9:15~10:30 【教】中級ランニング 10:30~12:00 | 【体】幸ヨガ初級 14:00~14:50 | 団体利用 (第3研修室) | 【体】幸ヨガ初中級 15:00~15:50 | 団体利用 (第3研修室) | ※【体】ヘルシーヨーガ (第2・4週のみ) 18:30~19:45 | 団体利用 (第3研修室) |
| | スタジオ | 【教】シニア健康体操 ①9:50~10:50 ②11:00~12:00 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| 土曜日 | 大体 | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | 小体 | 【体】エンジョイエアロ 9:15~10:30 | 【教】サタデーフラ 10:45~12:00 | 団体利用 | | 団体利用 | | 【ス】バスケットボール(1面) 小学生以上(19:30~試合可) | |
| | 研修 | 団体利用 | | 団体利用 (第1・2研修室) | 【教】中級ランニング 13:30~15:15 | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | スタジオ | 【教】みんなでフラ 9:45~10:30 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| 日曜日 | 大体 | ※【ス】バスケットボール(2面) 小学生以上(第1週のみ) (Aコート試合可・Bコート練習のみ 試合不可) | | | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | 小体 | ※【ス】卓球(12台) (第1・3週のみ) 【ス】バドミントン(3面) (第2・4週のみ) | | | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | 研修 | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |
| | スタジオ | 【ス】ポッチャ | | 団体利用 | | 団体利用 | | 団体利用 | |

※スポーツデー・体カづくりコースがない週は団体利用となります。