

1月 個人利用予定表

下記表の無記入枠は、団体貸し切り又は主催教室の予定が入っております。

幸スポーツセンター

	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	土	休館日													
2	日	休館日													
3	月	休館日													
4	火	シェイプアップ 9:15-10:30	リフレッシュ体操 13:15-14:30		バスケ(中・高) 18:30-21:00			バスケ(小) 15:20-18:20	バスケ(大・一般) 18:30-21:00	障がい者スポーツ 9:00-12:00					○
5	水	バレーボール 9:00-12:00					小学生の日 14:00-16:15		エアロ&リンパ 19:30-20:30						○
6	木														○
7	金	バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10/15:20-18:20/18:30-21:00				卓球 9:00-12:00/12:10-15:10/15:20-18:20/18:30-21:00					体幹トレーニング 14:00-14:50/ 15:00-15:50				○
8	土					エンジョイエアロ 9:15-10:30			バスケットボール 18:30-21:00						○
9	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
10	月	祝日のため 休講	祝日のため 休講												○
11	火	シェイプアップ 9:15-10:30	リフレッシュ体操 13:15-14:30		バスケ(中・高) 18:30-21:00			バスケ(小) 15:20-18:20	バスケ(大・一般) 18:30-21:00	障がい者スポーツ 9:00-12:00					○
12	水	バレーボール 9:00-12:00					小学生の日 14:00-16:15		エアロ&リンパ 19:30-20:30						○
13	木														○
14	金	バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10/15:20-18:20/18:30-21:00				卓球 9:00-12:00/12:10-15:10/15:20-18:20/18:30-21:00					ヨガ初級・初中級 14:00-14:50/ 15:00-15:50		ヘルシーヨガ 18:30-19:45		○
15	土					エンジョイエアロ 9:15-10:30			バスケットボール 18:30-21:00						○
16	日					卓球 9:00-12:00/12:10-15:10									○
17	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
18	火	シェイプアップ 9:15-10:30	リフレッシュ体操 13:15-14:30		バスケ(中・高) 18:30-21:00			バスケ(小) 15:20-18:20	バスケ(大・一般) 18:30-21:00	障がい者スポーツ 9:00-12:00					○
19	水	バレーボール 9:00-12:00					小学生の日 14:00-16:15		エアロ&リンパ 19:30-20:30						○
20	木														○
21	金	バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10/15:20-18:20/18:30-21:00				卓球 9:00-12:00/12:10-15:10/15:20-18:20/18:30-21:00					ヨガ初級・初中級 14:00-14:50/ 15:00-15:50				○
22	土					エンジョイエアロ 9:15-10:30			バスケットボール 18:30-21:00						○
23	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
24	月	休館日													
25	火	シェイプアップ 9:15-10:30	リフレッシュ体操 13:15-14:30		バスケ(中・高) 18:30-21:00			バスケ(小) 15:20-18:20	バスケ(大・一般) 18:30-21:00	障がい者スポーツ 9:00-12:00					○
26	水	バレーボール 9:00-12:00					小学生の日 14:00-16:15		エアロ&リンパ 19:30-20:30						○
27	木														○
28	金	バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10/15:20-18:20/18:30-21:00				卓球 9:00-12:00/12:10-15:10/15:20-18:20/18:30-21:00					ヨガ初級・初中級 14:00-14:50/ 15:00-15:50		ヘルシーヨガ 18:30-19:45		○
29	土					エンジョイエアロ 9:15-10:30			バスケットボール 18:30-21:00						○
30	日														○
31	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○

■ 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

■ 休館日 1月1日(土)・2日(日)・3日(月)・24日(月)

■ 休講 1月10日(月) 祝日のため休講になります。

■ 1月7日(金)【体幹トレーニング】 幸ヨガ初級・初中級の代行として開催します。

■ 祝祭日はスポーツデー、体力づくりはありません ■ 太枠… スポーツデー 二重線… 体力づくり(指導者あり)