

幸スポーツセンター 2025年度1月～3月 定期教室日程

月曜日								
教室名	教室番号	時間		場所	回数	1月	2月	3月
バスケットボール	BA101	19:30	~	20:45	小体育室	7	5.19	2.9.16
初心者バドミントン	BA103	12:15	~	13:30	小体育室	8	5.19	2.9.16
初中級バドミントン	BA104	13:35	~	14:50	小体育室	8	5.19	2.9.16
中級バドミントン	BA106	14:55	~	16:10	小体育室	8	5.19	2.9.16
小学生バドミントン①	BK108	16:20	~	17:20	大体育室	8	5.19	2.9.16
小学生バドミントン②	BK109	17:25	~	18:25	大体育室	8	5.19	2.9.16
ミニバスケットボール①	BK101	16:45	~	18:00	小体育室	7	5.19	2.9.16
ミニバスケットボール②	BK102	18:05	~	19:20	小体育室	7	5.19	2.9.16
はじめてのバレーボール	BK106	16:00	~	17:00	大体育室	6		2.9.16
エンジョイバレーボール	BK107	17:15	~	18:15	大体育室	6		2.9.16
アスリートのバレーボール	BA105	18:45	~	20:00	大体育室	6		2.9.16
ストレッチ＆ジャズ	DA101	10:15	~	11:45	第1・2研修室	8	5.19	2.9.16
エンジョイフラ	DA103	10:45	~	12:00	小体育室	8	5.19	2.9.16
ストレッチ＆簡単ヨガ	EA103	13:30	~	14:45	第1・2研修室	8	5.19	2.9.16
姿勢調律ピラティス	EA106	12:00	~	13:00	第1・2研修室	8	5.19	2.9.16
カラダ改善ヨガ	EA107	9:00	~	10:00	スタジオ	8	5.19	2.9.16
シニアヨガ	EA108	10:10	~	11:10	スタジオ	8	5.19	2.9.16
コアトレーニング＆ストレッチ	EA109	9:15	~	10:15	小体育室	8	5.19	2.9.16
火曜日								
教室名	教室番号	時間		場所	回数	1月	2月	3月
フットサル一般	BA102	19:30	~	21:00	大体育室	10	13.20.27	3.10.17
フットサル幼児	BK103	15:30	~	16:20	大体育室	10	13.20.27	3.10.17
フットサル小学低学年	BK104	16:30	~	17:35	大体育室	10	13.20.27	3.10.17
フットサル小学高学年	BK105	17:50	~	19:15	大体育室	10	13.20.27	3.10.17
フラダンス入門	DA102	10:45	~	12:00	小体育室	11	6.13.20.27	3.10.17
水曜日								
教室名	教室番号	時間		場所	回数	1月	2月	3月
ジュニアダンス①	DK101	16:30	~	17:30	スタジオ	9	14.21.28	4.18
ジュニアダンス②	DK102	17:40	~	18:40	スタジオ	9	14.21.28	4.18
やさしい健康体操	EA104	10:45	~	12:00	小体育室	11	7.14.21.28	4.18.25
背骨コンディショニング	EA105	12:30	~	13:45	小体育室	8	7.21.28	4.18.25
姿勢改善エクササイズ	EA110	9:15	~	10:30	第1・2研修室	10	7.14.21.28	4.18.25
親子スポーツ	SK101	9:15	~	10:30	小体育室	10	7.14.21.28	4.18.25
木曜日								
教室名	教室番号	時間		場所	回数	1月	2月	3月
リズム体操	EA101	13:00	~	14:30	小体育室	10	8.15.22.29	5.12.19.26
バランスボールエクササイズ	EA113	10:00	~	11:00	第1・2研修室	8	8.15.22.29	5.19.26
キッズバランスボール	SK104	16:30	~	17:30	スタジオ	8	15.22.29	5.26
幼児器械体操	SK102	16:00	~	16:50	小体育室	11	8.15.22.29	5.12.19.26
小学低学年器械体操	SK103	17:05	~	18:05	小体育室	11	8.15.22.29	5.12.19.26
金曜日								
教室名	教室番号	時間		場所	回数	1月	2月	3月
シニア健康体操①	EA111	9:50	~	10:50	スタジオ	11	9.16.23.30	6.13.20.27
シニア健康体操②	EA112	11:00	~	12:00	スタジオ	11	9.16.23.30	6.13.20.27
ウォーク＆ラン・ラン入門	RA101	9:15	~	10:30	館外	11	9.16.23.30	6.13.20.27
中級ランニングセミナー	RA102	10:30	~	12:00	館外	11	9.16.23.30	6.13.20.27
土曜日								
教室名	教室番号	時間		場所	回数	1月	2月	3月
サタデーフラ	DA104	10:45	~	12:00	小体育室	10	10.24.31	14.21.28
みんなでフラ	DK103	9:45	~	10:30	スタジオ	10	10.24.31	14.21.28
中級ランニングセミナー	RA103	10:00	~	11:45	館外	10	10.17.24.31	7.14.28

石川記念武道館・月曜日

教室名		時間		場所	回数	1月	2月	3月
ヨガ①	IA101	9:15	~	10:30	剣道場	8	5.19	2.9.16
ヨガ②	IA102	10:45	~	12:00	剣道場	8	5.19	2.9.16

石川記念武道館・火曜日

教室名		時間		場所	回数	1月	2月	3月
幼児スポーツ広場	IK101	9:30	~	10:30	柔道場	10	6.13.20.27	3.10.17
骨盤ケアバランスボール	IK102	11:00	~	11:50	柔道場	10	6.13.20.27	3.10.17

石川記念武道館・木曜日

教室名		時間		場所	回数	1月	2月	3月
ピラティス①	IA103	9:15	~	10:30	柔道場	11	8.15.22.29	5.12.19.26
ピラティス②	IA104	10:45	~	12:00	柔道場	11	8.15.22.29	5.12.19.26

石川記念武道館・金曜日

教室名		時間		場所	回数	1月	2月	3月
養生功・24式太極拳	IA105	13:00	~	14:30	柔道場	11	9.16.23.30	6.13.20.27
スポーツチャンバラ	IK103	16:00	~	17:00	剣道場	8	16.23.30	6.13.27

【持ち物】

運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物(ふた付き)

※ヨガ教室参加の方はヨガマット(お持ちの方)・ランニング教室参加の方はランニングができる服装と着替え
ピラティス教室参加の方はピラティスボール・背骨コンディショニング教室参加の方はセラバンド
フラダンス教室参加の方は靴下を別途ご用意ください。

【注意事項】

- 貴重品、多額の現金等はお持込にならないようお願ひいたします。持ち込まれた際は貴重品ボックス(無料)をご利用ください。
- お支払いいただいた受講料の返金、開催中の教室変更は一切いたしません。
また、受講される方の都合による欠席・遅刻等に対しての返金・振替等も一切いたしません。
- 原則受講されるご本人以外は会場には入れません(一部こども対象教室除く)。
- 講師・スタッフの指示や教室を妨害する様な行為が認められた場合、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。
また、大幅に遅れた場合も参加をお断りする場合がございます。
- 更衣室ロッカーをご利用される場合は必ず施錠してください。※100円リターン式
- 下足はロッカーに保管するか、各自で管理するようお願ひいたします。
- 教室での事故・怪我、物品の紛失・盗難等について、施設に瑕疵がない場合一切の責任を負いません。
- 健康状態に不安がある場合は医師の許可を得たうえでご参加ください。
- 施設・講師の許可がない録音や撮影(動画・静止画)はできません。
- 施設都合、天災等により止むを得ず教室の開催を中止する場合がございます。※ホームページにてご案内いたします。
- 教室申込みに際してご提供いただいた個人情報は教室運営のみに使用し、他の目的に使用しません。

施設からのお知らせ

【施設のご案内】

詳しくはHPをご覧いただぐか、施設までお問い合わせください。

幸スポーツセンター

検索