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		時間		場所
バスケットボール	19:30	~	20:45	小体育室
初心者バドミントン	12:15	~	13:30	小体育室
初中級バドミントン	13:35	~	14:50	小体育室
中級バドミントン	14:55	~	16:10	小体育室
小学生バドミントン①	16:20	~	17:20	大体育室
小学生バドミントン②	17:25	~	18:25	大体育室
ミニバスケットボール①	16:45	~	18:00	小体育室
ミニバスケットボール②	18:05	~	19:20	小体育室
はじめてのバレーボール	16:00	~	17:00	大体育室
エンジョイバレーボール	17:15	~	18:15	大体育室
アスリートのバレーボール	18:45		20:00	大体育室
ストレッチ&ジャズ	10:15	~	11:45	第1·2研修室
エンジョイフラ〜Hula〜	10:45	~	12:00	小体育室
ストレッチ&簡単ヨガ	13:30	~	14:45	第1・2研修室
姿勢調律ピラティス	12:00	~	13:00	第1・2研修室
カラダ改善ヨガ	9:00	~	10:00	スタジオ
シニアヨガ	10:10	~	11:10	スタジオ
コアトレーニング&ストレッチ	9:15	~	10:15	小体育室
	火曜日			ı
教室名		時間		場所
フットサル一般	19:30	~	21:00	大体育室
フットサル幼児	15:30	~	16:20	大体育室
フットサル小学低学年	16:30	~	17:35	大体育室
フットサル小学高学年	17:50	~	19:15	大体育室
フラダンス入門~Hula~	10:45	~	12:00	小体育室
	水曜日			
教室名		時間		場所
ジュニアダンス①	16:30	~	17:30	スタジオ
ジュニアダンス②	17:40	~	18:40	スタジオ
やさしい健康体操			12:00	
ドロリリ医尿性体	10:45	~		小体育室
背骨コンディショニング	12:30	~	13:45	小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ				
背骨コンディショニング	12:30 9:15 9:15		13:45	小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ	12:30 9:15		13:45 10:30	小体育室 第1·2研修室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ	12:30 9:15 9:15		13:45 10:30	小体育室 第1·2研修室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ	12:30 9:15 9:15	~ ~	13:45 10:30	小体育室 第1·2研修室 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名	12:30 9:15 9:15 外曜日	~ ~	13:45 10:30 10:30	小体育室 第1·2研修室 小体育室 場所
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操	12:30 9:15 9:15 9:15 木曜日	~ ~	13:45 10:30 10:30 14:30	小体育室 第1·2研修室 小体育室 場所 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00	~ ~	13:45 10:30 10:30 14:30 11:00	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30	~ ~	13:45 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00	~ ~	13:45 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操	12:30 9:15 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05	~ ~	13:45 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操	12:30 9:15 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05	~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	13:45 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50	小体育室 第1·2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操	12:30 9:15 9:15 水曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05 金曜日	時間~~~~	13:45 10:30 10:30 11:30 11:00 17:30 16:50 18:05	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操 教室名 シニア健康体操①	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05 金曜日 9:50	- ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	13:45 10:30 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50 18:05	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室 場所 スタジオ
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操 教室名 シニア健康体操① シニア健康体操②	12:30 9:15 9:15 7:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05 金曜日 9:50	- ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	13:45 10:30 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50 18:05	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操 教室名 シニア健康体操① シニア健康体操② ウォーク&ラン・ラン入門	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05 金曜日 9:50 11:00 9:15 10:30	- ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	13:45 10:30 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50 18:05	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操 教室名 シニア健康体操① シニア健康体操② ウォーク&ラン・ラン入門 中級ランニングセミナー	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05 金曜日 9:50 11:00 9:15	時間 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	13:45 10:30 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50 18:05	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室 小体育室
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操 教室名 シニア健康体操① シニア健康体操② ウォーク&ラン・ラン入門 中級ランニングセミナー	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05 金曜日 9:50 11:00 9:15 10:30 土曜日	-	13:45 10:30 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50 18:05 10:50 12:00 10:30 12:00	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室 小体育室 場所 スタジオ 場所
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操 教室名 シニア健康体操① シニア健康体操② ウォーク&ラン・ラン入門 中級ランニングセミナー 教室名 サタデーフラ〜Hula〜	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05 金曜日 9:50 11:00 9:15 10:30 土曜日	- ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	13:45 10:30 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50 18:05 10:50 12:00 12:00	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室 小体育室 場所 スタジオ まタジオ まタジオ なりがする 場所 スタジオ なりがする は別所 なりがする は別所 なりがする は別所 なりがする は別所 なりがする は別所 なりがする は別所 なりがする は別の は別の は別の は別の は別の は別の は別の は別の は別の は別の
背骨コンディショニング 姿勢改善エクササイズ 親子スポーツ 教室名 リズム体操 バランスボールエクササイズ キッズバランスボール 幼児器械体操 小学低学年器械体操 教室名 シニア健康体操① シニア健康体操② ウォーク&ラン・ラン入門 中級ランニングセミナー	12:30 9:15 9:15 木曜日 13:00 10:00 16:30 16:00 17:05 金曜日 9:50 11:00 9:15 10:30 土曜日	-	13:45 10:30 10:30 10:30 14:30 11:00 17:30 16:50 18:05 10:50 12:00 10:30 12:00	小体育室 第1・2研修室 小体育室 場所 小体育室 スタジオ スタジオ 小体育室 小体育室 小体育室 場所 スタジオ 場所

石川記念武道館·月曜日				
教室名	時間			場所
ヨガ①	9:15	~	10:30	剣道場
ヨガ②	10:45	~	12:00	剣道場

石川記念武道館・火曜日				
教室名	時間			場所
幼児スポーツ広場	9:30	~	10:30	柔道場
骨盤ケアバランスボール	11:00	~	11:50	柔道場

石川記念武道館·木曜日				
教室名	時間			場所
ピラティス①	9:15	~	10:30	柔道場
ピラティス②	10:45	~	12:00	柔道場

石川記念武道館·金曜日				
教室名	時間			場所
養生功·24式太極拳	13:00	~	14:30	柔道場
スポーツチャンバラ	16:00	~	17:00	剣道場

【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】

- 〇貴重品、多額の現金等はお持込にならないようお願いいたします。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。
- 〇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いいたします。
- ○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。
- 〇施設都合、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をご覧いただくか、施設までお問い合わせください。

幸スポーツセンター