

6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	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					○
2	木														○
3	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				○
4	土					休講				バスケットボール 18:30-21:00					○
5	日	バスケットボール 9:00-12:00/12:10-15:10				卓球 9:00-12:00/12:10-15:10									○
6	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
7	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						○
8	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							○
9	木														○
10	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		○
11	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					○
12	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
13	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
14	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						○
15	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							○
16	木														○
17	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				○
18	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					○
19	日					卓球 9:00-12:00/12:10-15:10									○
20	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
21	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						○
22	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							○
23	木														○
24	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		○
25	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					○
26	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
27	月	休館日													
28	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						○
29	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							○
30	木														○

■ 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(18歳以上の学生を含む)¥110 / 1回 大人(18歳以上)¥220 / 1回

■ 休館日 6月27日(月)

■ 休講 6月4日(土) エンジョイエアロ 区政50周年イベントのため休講になります。

■ 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)