

10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					エンジョイエアロ 9:15-10:30			バスケットボール 18:30-21:00					○
2 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								○
3 月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10												○
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					○
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							パラスポーツ 14:30-15:30						○
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					ヨガ初級・初中級 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	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					○
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							パラスポーツ 14:30-15:30						○
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	休講												○
16 日	休講												○
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					○
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							パラスポーツ 14:30-15:30						○
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					○
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							パラスポーツ 14:30-15:30						○
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(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 10月24日(月)

■ 休講 10月10日(月) 幸区ボッチャ大会開催の為休講となります。

10月15日(土) 10月16日(日) 幸区民祭の為休講となります。

■ トレーニング室特別営業 10月10日(月) 9:00~20:00

10月15日(土) 10月16日(日) 9:00~12:00/13:00~16:00

■ 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)