

11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	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						○
2	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						○
3	木	休講											○		
4	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				○
5	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						○
6	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									○
7	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
8	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						○
9	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						○
10	木							バラスポーツ 14:30-15:30							○
11	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		○
12	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						○
13	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
14	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
15	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						○
16	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						○
17	木							バラスポーツ 14:30-15:30							○
18	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				○
19	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						○
20	日					卓球 9:00-12:00/12:10-15:10									○
21	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
22	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						○
23	水	休講											○		
24	木							バラスポーツ 14:30-15:30							○
25	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		○
26	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						○
27	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
28	月	休館日													
29	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						○
30	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						○

■ 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 11月28日(月)

■ 休講 11月3日(木) 11月23日(水) 祝日のため休講になります。

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