

8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	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
2	火	シェイプアップ 9:15-10:30	休講		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							○
3	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							○
4	木						バラスポーツ 14:30-15:30								○
5	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				○
6	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							○
7	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									○
8	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
9	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							○
10	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							○
11	木						休講								○
12	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		○	
13	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							○
14	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
15	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
16	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							○
17	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							○
18	木						バラスポーツ 14:30-15:30								○
19	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			○	
20	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							○
21	日					卓球 9:00-12:00/12:10-15:10									○
22	月	休館日													
23	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							○
24	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							○
25	木						バラスポーツ 14:30-15:30								○
26	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		○	
27	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							○
28	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
29	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
30	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							○
31	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(20歳以上の学生を含む)¥110 / 1回 大人(20歳以上)¥220 / 1回

■ 休館日 8月22日(月) ■ 休講 8月2日(火)リフレッシュ体操 8月11日(木) 祝日の為休講となります

■ 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)