

9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	木							バラスポーツ 14:30-15:30							○
2	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				○
3	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			○
4	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									○
5	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
6	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						○
7	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						○
8	木							バラスポーツ 14:30-15:30							○
9	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		○
10	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			○
11	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
12	月	バドミントン・卓球 9:00-12:00/12:10-15:10													○
13	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						○
14	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						○
15	木							バラスポーツ 14:30-15:30							○
16	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				○
17	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			○
18	日					卓球 9:00-12:00/12:10-15:10									○
19	月	休講													○
20	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						○
21	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						○
22	木							バラスポーツ 14:30-15:30							○
23	金	休講				休講					休講		休講		○
24	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			○
25	日					バドミントン 9:00-12:00/12:10-15:10									○
26	月	休館日													
27	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						○
28	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						○
29	木							バラスポーツ 14:30-15:30							○
30	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				○
31	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			○

■ 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 9月26日(月)

■ 休講 9月19日(月) 9月23(金) 祝日のため休講になります。

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