

# ★週間プログラム★

【教】…定期教室 【ス】…スポーツデー 【体】…体カづくりコース

R6.4.1

曜日\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		
月曜日	大 体	【ス】バドミントン(3面)・卓球(12台)				【教】ハレーボール ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	団体利用 (半面)	【教】ワンランクUP バレーボール 18:45~20:00	【当日参加教室】 バスケットボール 19:30~20:45
	小 体	【教】のびのびストレッチ 9:15~10:15	【教】エンジョイフラ 10:45~12:00	【教】初心者バドミントン 12:15~13:30	【教】初中級バドミントン 13:45~15:00	【教】ミニバスケットボール ①16:45~18:00 ②18:05~19:20		【教】コア ウェープリングストレッチ 19:30~20:45	
	研 修	【教】ストレッチ&ジャズ 10:15~11:45	団体利用 (第3研修室)	【教】姿勢調整 ピラティス 12:00~13:00	【教】ストレッチ& 簡単ヨガ 13:30~14:45	団体利用 (第3研修室)	団体利用		団体利用
	スタ ジ	【教】パワーヨガ 9:00~10:00	【教】シニアヨガ 10:10~11:10	リラクゼーション		リラクゼーション		団体利用	
火曜日	大 体	【体】シェイプアップ 9:15~10:30	【教】フラ 入門 10:45~12:00	【体】リフレッシュ体操 13:15~14:30		【教】フットサル幼児 15:30~16:20	【教】フットサル小学低 16:30~17:35	【教】フットサル小学高 17:50~19:15 【教】フットサル一般 19:30~21:00	【ス】バスケットボール (1面) 試合可 中学生・高校生
	小 体	団体利用		団体利用		【ス】バスケットボール(1面) 小学生 試合可		【ス】バスケットボール(1面) 大学生・一般 試合可	
	研 修	団体利用		団体利用		団体利用		団体利用	
	スタ ジ	団体利用		団体利用		団体利用		団体利用	
水曜日	大 体	【ス】バレーボール (1面)	団体利用 (半面)	団体利用		団体利用		団体利用	
	小 体	【教】親子スポーツ 9:15~10:30	【教】やさしい健康体操 10:45~12:00	【教】背骨コンディショニング 12:30~13:45	【ス】小学生の日 14:00~16:15	【教】ジュニアダンス ①16:30~17:30 ②17:50~18:40		【体】U-Jamフィットネス 19:30~20:30	
	研 修	団体利用		団体利用		団体利用		団体利用	
	スタ ジ	【教】フローピラティス 9:15~10:30		団体利用		団体利用		団体利用	
木曜日	大 体	団体利用		団体利用 (半面)	【ス】バラスポーツ	団体利用		団体利用	
	小 体	団体利用		【教】リズム体操 12:45~14:15		【教】器械体操 ①16:00~16:50 ②17:05~18:05		団体利用	
	研 修	団体利用		団体利用		団体利用		団体利用	
	スタ ジ	【教】バラスボールエクササイズ 9:30~10:30		団体利用		【教】キッズバラスボール 16:30~17:30		団体利用	
金曜日	大 体	【ス】バドミントン(6面)							
	小 体	【ス】卓球(12台)							
	研 修	団体利用 (第1・2研修室)	【教】ウォーク&ランラン入門 9:15~10:30 【教】中級ランニング 10:30~12:00	【体】幸ヨガ初級 14:00~14:50	団体利用 (第3研修室)	【体】幸ヨガ初中級 15:00~15:50	団体利用 (第3研修室)	※【体】ヘルシーヨーガ (第2・4週のみ) 18:30~19:45	団体利用 (第3研修室)
	スタ ジ	【教】シニア健康体操 ①9:50~10:50 ②11:00~12:00		団体利用		団体利用		団体利用	
土曜日	大 体	団体利用		団体利用		団体利用		団体利用	
	小 体	【体】エンジョイエアロ 9:15~10:30	【教】サタデーフラ 10:45~12:00	団体利用		団体利用		【ス】バスケットボール(1面) 小学生以上(19:30~試合可)	
	研 修	団体利用		団体利用 (第1・2研修室)	【教】中級ランニング 13:30~15:15	団体利用		団体利用	
	スタ ジ	【教】みんなでフラ 9:45~10:30		団体利用		団体利用		団体利用	
日曜日	大 体	※【ス】バスケットボール(2面) 小学生以上(第1週のみ) (Aコート試合可・Bコート練習のみ 試合不可)				団体利用		団体利用	
	小 体	※【ス】卓球(12台) (第1・3週のみ) 【ス】バドミントン(3面) (第2・4週のみ)				団体利用		団体利用	
	研 修	団体利用		団体利用		団体利用		団体利用	
	スタ ジ	【ス】ポッチャ		団体利用		団体利用		団体利用	

※スポーツデー・体カづくりコースがない週は団体利用となります。