

# 幸スポーツセンター 2025年度7月～9月 定期教室

月曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
バスケットボール	BA401	19:30	～	20:45	大体育室
初心者バドミントン	BA403	12:15	～	13:30	小体育室
初中級バドミントン	BA404	13:45	～	15:00	小体育室
中級バドミントン	BA406	15:15	～	16:30	小体育室
小学生バドミントン	BK408	16:50	～	18:00	大体育室
ミニバスケットボール①	BK401	16:45	～	18:00	小体育室
ミニバスケットボール②	BK402	18:05	～	19:20	小体育室
はじめてのバレーボール	BK406	16:00	～	17:00	大体育室
エンジョイバレーボール	BK407	17:15	～	18:15	大体育室
アスリートのバレーボール	BA405	18:45	～	20:00	大体育室
ストレッチ&ジャズ	DA401	10:15	～	11:45	第1・2研修室
エンジョイフラ～Hula～	DA403	10:45	～	12:00	小体育室
ストレッチ&簡単ヨガ	EA403	13:30	～	14:45	第1・2研修室
姿勢調律ピラティス	EA406	12:00	～	13:00	第1・2研修室
カラダ改善ヨガ	EA407	9:00	～	10:00	スタジオ
シニアヨガ	EA408	10:10	～	11:10	スタジオ
コアトレーニング&ストレッチ	EA409	9:15	～	10:15	小体育室

火曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
フットサル一般	BA402	19:30	～	21:00	大体育室
フットサル幼児	BK403	15:30	～	16:20	大体育室
フットサル小学低学年	BK404	16:30	～	17:35	大体育室
フットサル小学高学年	BK405	17:50	～	19:15	大体育室
フラダンス入門～Hula～	DA402	10:45	～	12:00	小体育室

水曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
ジュニアダンス①	DK401	16:30	～	17:30	スタジオ
ジュニアダンス②	DK402	17:40	～	18:40	スタジオ
やさしい健康体操	EA404	10:45	～	12:00	小体育室
背骨コンディショニング	EA405	12:30	～	13:45	小体育室
姿勢改善エクササイズ	EA410	9:15	～	10:30	第1・2研修室
親子スポーツ	SK401	9:15	～	10:30	小体育室

木曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
リズム体操	EA401	13:00	～	14:30	小体育室
バランスボールエクササイズ	EA413	10:00	～	11:00	スタジオ
キッズバランスボール	SK404	16:30	～	17:30	スタジオ
幼児器械体操	SK402	16:00	～	16:50	小体育室
小学低学年器械体操	SK403	17:05	～	18:05	小体育室

金曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
シニア健康体操①	EA411	9:50	～	10:50	スタジオ
シニア健康体操②	EA412	11:00	～	12:00	スタジオ
ウォーク&ラン・ラン入門	RA401	9:15	～	10:30	館外
中級ランニングセミナー	RA402	10:30	～	12:00	館外

土曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
サタデーフラ～Hula～	DA404	10:45	～	12:00	小体育室
みんなでフラ	DK403	9:45	～	10:30	スタジオ
中級ランニングセミナー	RA403	13:30	～	15:15	館外

石川記念武道館・月曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
ヨガ①	IA401	9:15	～	10:30	剣道場
ヨガ②	IA402	10:45	～	12:00	剣道場

石川記念武道館・火曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
幼児スポーツ広場	IK401	9:30	～	10:30	柔道場
産後ママのための骨盤ケア&バランスボール	IK402	11:00	～	11:50	柔道場

石川記念武道館・木曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
ピラティス①	IA403	9:15	～	10:30	柔道場
ピラティス②	IA404	10:45	～	12:00	柔道場

石川記念武道館・金曜日					
教室名	教室番号	時間		場所	
養生功・24式太極拳	IA405	13:00	～	14:30	柔道場
スポーツチャンバラ	IK403	16:00	～	17:00	剣道場