

川崎市幸スポーツセンター 週間プログラム

◎スポーツ教室 ◆スポーツデー ☆体力づくり

2021/3/5 15:21

曜日/時間	大体育室(1F)				小体育室(2F)				研修室(2F)			
	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	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	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 MON	◆スポーツデー◆ バドミントン(3面)		団体利用	◎バスケットボール 19:30-20:45	◎エンジョイフラ 10:45-12:00	◎初心者 バドミントン 12:15-13:30	◎ミニバスケット ボール ①16:45-18:00 ②18:05-19:20	◎マットコア エクササイズ 19:30-20:45	◎ストレッチ&ジャズ 10:15-11:45	◎ストレッチ&簡単ヨガ 13:30-14:45	※休講中	団体利用
	◆スポーツデー◆ 卓球(12台)			団体利用 (半面)		◎中級 バドミントン 13:45-15:00			団体利用(第3研修室)	団体利用(第3研修室)		
火 TUE	☆シェイプアップ 9:15-10:30	☆リフレッシュ体操 13:15-14:30	◎幼児フットサル 15:30-16:20 ◎小学生フットサル(低) 16:30-17:35	◆スポーツデー◆ バスケットボール(1面) 中学生・高校生	団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ バスケットボール(1面) 小学生	◆スポーツデー◆ バスケットボール(1面) 大学生・一般	団体利用 (第1・2研修室)	団体利用	団体利用	団体利用
	◎フラダンス入門 10:45-12:00			◎小学生フットサル(高) 17:50-19:15 ◎一般フットサル 19:30-21:00					◆スポーツデー◆ 障がい者スポーツ (第三研修室)			
水 WED	◆スポーツデー◆ バレーボール(1面)	団体利用	団体利用	団体利用	◎親子スポーツ 9:15-10:30	◎背骨 コンディショニング 12:30-13:45	◎ジュニアダンス① 16:30-17:40	◎ジュニアダンス② 17:50-19:00	団体利用	※休講中	団体利用	団体利用
	団体利用 (半面)				◎やさしい健康体操 10:45-12:00	◆スポーツデー◆ 小学生の日		☆エアロ&リンパ ストレッチ 19:30-20:30				
木 THU	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	◎リズム体操 13:30-14:30	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
金 FRI	◆スポーツデー◆ バドミントン(6面)				◆スポーツデー◆ 卓球(12台)				団体利用 (第1・2研修室)	☆幸ヨガ初級 / ☆幸ヨガ中級 14:00-14:50 / 15:00-15:50		☆ヘルシーヨガ (第2・4週) 18:30-19:45
	◎ウォーク&ランラン入門 9:15-10:30 ◎中級ランニングセミナー 10:30-12:00		団体利用(第3研修室)	団体利用(第3研修室)	団体利用(第3研修室)							
土 SAT	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	☆エンジョイエアロ 9:15-10:30	団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ バスケットボール(1面)	団体利用	団体利用 (第1・2研修室)	団体利用	団体利用
	◎サタデーフラ 10:45-12:00		◎中級ランニングセミナー 13:45-15:30									
日 SUN	◆スポーツデー◆ 第1週 バスケットボール(2面)		団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ 第1・3週 卓球(12台) 第2・4週 バドミントン(3面)		団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
	団体利用 (第2・3・4週)	団体利用 (第2・3・4週)			団体利用 (第5週)	団体利用 (第5週)						

- ・ 第4月曜日は休館日になります(月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日が休館日になります)。
- ・ 祝日、トレーニング室以外は全て団体利用となります(スポーツ教室・スポーツデー・体力づくりコースはお休みです)。
- ・ 車いすで利用できる卓球台が1台あります。