

# ★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】バレーボール ①16:00~17:00 ②17:15~18:15	団体利用 (半面)	【教】ウランクアップ 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】コアトレーニング &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 ウェーブリングストレッチ 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
	スタジオ	【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	
	スタジオ	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	
	スタジオ	【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】パラスポーツ	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	
	スタジオ	【教】バランスボールエクササイズ 9:30~10:30		団体利用		【教】キッズバランスボール 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)
	スタジオ	【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	
	スタジオ	【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	
	スタジオ	【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。