

★週間プログラム★

※令和6年11月～令和7年3月の期間、石川記念武道館の工事休館に伴い、武道館事業の一部をスポーツセンターで実施します。

[変更箇所](#)

【教】…定期教室 【ス】…スポーツデー 【体】…体カづくりコース 【武教】…武道館から移動した定期教室 【武】武道館から移動した事業

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】ウラランアップ 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 ウェーリングストレッチ 19:30~20:45		
	研修	【教】パワーヨガ 9:00~10:00 【教】シニアヨガ 10:10~11:10	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)	【武】空手道 人数制限あり		団体利用 (第3研修室)	
	スタジオ	【教】ストレッチ&ジャズ 10:15~11:45		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	【武教】幼児スポーツ ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	団体利用	【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) ※2 中高生のみ試合可	
	小体	【体】シェイプアップ 9:15~10:30	【教】フラダンス入門 10:45~12:00	【武】女性剣道	【武】なぎなた	【ス】バスケットボール(1面) 小学生 試合可		【武】柔道1・3週目 合気道2・4週目 人数制限あり	【ス】バスケットボール(1面) 大学生・一般(19:30~試合可)	
	研修	団体利用		団体利用		【武】柔道 18:30~19:30	団体利用 (第3研修室)	団体利用 (第3研修室)		
	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 14:00~18:20		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】フローピラティス 9:15~10:30		団体利用		【教】ジュニアダンス ①16:30~17:30		【教】ジュニアダンス ②17:40~18:40		
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	【武教】ピラティス ①9:15~10:30 ②10:45~12:00		【教】リズム体操 12:45~14:15		【教】器械体操 ①16:00~16:50 ②17:05~18:05		【武】柔・剣 人数制限あり 時間区分 【武教】柔道 18:30~19:30 【武教】剣道 18:30~19:30		
	研修	団体利用		団体利用		【武教】少林寺拳法 18:00~19:00	団体利用 (第3研修室)	【武】少林寺拳法 人数制限あり	団体利用 (第3研修室)	
	スタジオ	【教】バラスポーツエクササイズ 9:30~10:30		団体利用		【教】キッズバラスポーツ 16:30~17:30		団体利用		
金曜日	大体	【ス】バドミントン(6面)		【ス】バドミントン(4面) 【武教】太極拳13:00~14:30		【ス】バドミントン(4面) 【武教】スポーツチャンバラ 16:00~17:00		【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】ワーク&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】幸ヨガ中級 15:00~15:50	団体利用 (第3研修室)	※1 【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 第1・3・4・5週	【武】なぎなた・剣道 1月~第2週のみ	【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	【武教】合気道 17:00~18:20	団体利用 (第3研修室)	【武】第1・3週 柔道 第2・4週 合気道 人数制限あり	団体利用 (第3研修室)	
	スタジオ	【教】みんなでフラ 9:45~10:30		団体利用		【武教】第1・3週 少林寺拳法 18:00~19:00 【武教】第2・4週 空手道 18:00~19:30		【武】第1・3週 少林寺拳法 第2・4週 空手道 人数制限あり		
日曜日	大体	※1 【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		団体利用	
	小体	※1 【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		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		

※1 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。

※2 大学生・一般はシュート練習のみ可(中学生・高校生の利用優先。2025年1~3月末までテスト運用)