

★週間プログラム★

【教】…定期教室 【ス】…スポーツデー 【体】…体力づくりコース

R7.4.1

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
	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】小学生バドミントン 5月～ 16:50～18:00
	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】姿勢調律 ピラティス 12:00～13:00	【教】アスリートのバレーボール 18:45～20:00
	スタジオ	【教】パワーヨガ 9:00～10:00	【教】シニアヨガ 10:10～11:10	【教】中級バドミントン 15:15～16:30	【教】ミニバスケットボール ①16:45～18:00 ②18:05～19:20
火曜日	大体	【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
	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	【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
	研修	【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（19：30～試合可）
	スタジオ	【教】姿勢改善エクササイズ 9:15～10:30			【教】ジュニアダンス ①16:30～17:30
水曜日	大体	【ス】バレーボール（1面）	団体利用（半面）	【ス】小学生の日 14:00～18:20	【教】ジュニアダンス ②17:40～18:40
	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】バスケットボール（1面）※2 中高生のみ試合可
	研修	【体】幸ヨガ初級 14:00～14:50			【体】幸ヨガ初中級 15:00～15:50
	スタジオ	【教】リズム体操 13:00～14:30			【教】キッズバランスボール 16:30～17:30
木曜日	大体	【ス】バドミントン（6面）			【ス】バドミントン（6面）
	小体	【ス】卓球（12台）			【ス】卓球（12台）
	研修	【教】コアトレーニング&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	【体】幸ヨガ初中級 15:00～15:50	【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
	スタジオ	【教】シニア健康体操 ①9:50～10:50 ②11:00～12:00			【ス】バスケットボール（1面） 小学生以上（19：30～試合可）
金曜日	大体	【ス】バドミントン（6面）			【ス】バドミントン（6面）
	小体	【ス】卓球（12台）			【ス】卓球（12台）
	研修	【教】コアトレーニング&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	【体】幸ヨガ初中級 15:00～15:50	【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
	スタジオ	【教】シニア健康体操 ①9:50～10:50 ②11:00～12:00			【ス】バスケットボール（1面） 小学生以上（19：30～試合可）
土曜日	大体	【ス】バドミントン（6面）			【ス】バドミントン（6面）
	小体	【ス】卓球（12台）			【ス】卓球（12台）
	研修	【教】コアトレーニング&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	【体】幸ヨガ初中級 15:00～15:50	【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
	スタジオ	【教】シニア健康体操 ①9:50～10:50 ②11:00～12:00			【ス】バスケットボール（1面） 小学生以上（19：30～試合可）
日曜日	大体	【ス】バドミントン（6面）			【ス】バドミントン（6面）
	小体	【ス】卓球（12台）			【ス】卓球（12台）
	研修	【教】コアトレーニング&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	【体】幸ヨガ初中級 15:00～15:50	【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
	スタジオ	【教】シニア健康体操 ①9:50～10:50 ②11:00～12:00			【ス】バスケットボール（1面） 小学生以上（19：30～試合可）

※1 スポーツデー・体力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）