

★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

R8.4.1

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	【教】小学生バドミントン ①16:20~17:20 ②17:25~18:25	【教】アスリートのバレーボール 18:45~20:00	団体利用 (A面)
	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】中級バドミントン 13:35~14:50	【教】中級バドミントン 14:55~16:10	【教】ミニバスケットボール ①16:45~18:00 ②18:05~19:20		【当日参加教室】バドミントン 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】カラダ改善ヨガ 9:00~10:00	【教】シニアヨガ ①10:10~11:10 ②11:20~12:20	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	団体利用		【体】リフレッシュ体操 13:15~14:30		団体利用		【ス】バスケットボール (1面) ※2 中高生のみ試合可	団体利用 (A面)		
	小体	【体】シェイプアップ 9:15~10:15	【教】フラダンス入門 10:45~12:00	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 (19:30~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		【教】アイリスガールズ		【教】アイリスガールズ			
水曜日	大体	【ス】バレーボール (1面)	団体利用 (半面)	団体利用		【教】フットサル	【教】フットサル	【教】フットサル	【教】フットサル		
	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	【教】姿勢改善エクササイズ 9:15~10:30		団体利用		団体利用		団体利用			
	スタジオ	団体利用		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	団体利用		【教】リズム体操 13:00~14:30		【教】器械体操 ①16:00~16:50 ②17:05~18:05	【教】サンダースキッズ (第1・3・5木曜) 【ス】パドルテニス (第2・4木曜)				
	研修	【教】バランスポールエクササイズ 10:00~11:00		団体利用		団体利用		団体利用			
	スタジオ	団体利用		団体利用		【教】キッズバランスポール 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&ランニング入門 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)	【教】ヘルシーヨーガ 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									
	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 (第1・2研修室)	【教】中級ランニング 10:00~11:45	団体利用		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	※1 【ス】バスケットボール (2面) 小学生以上 (第1日曜のみ) (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	※1 【ス】卓球 (12台) (第1・3日曜のみ) 【ス】バドミントン (3面) (第2・4日曜のみ)				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			

※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)