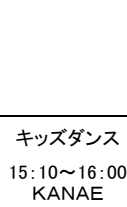
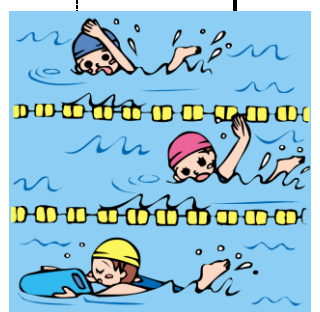
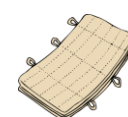


九条スポーツセンター教室タイムスケジュール

※定員に達している教室もございます。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日
	スタジオ	プール	多目的室	スタジオ	プール	体育室	スタジオ	プール	体育室	スタジオ	プール	体育室	スタジオ	プール	スタジオ
9:00															
9:30												◎多目的室◎	★都度教室★ ホデイバランス30 9:20～9:50 ☆×1 ♡×1	子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 9:15～10:30	
10:00	肩こり 腰痛ケア体操 難波 ☆×1 ♡×1	ベビー スイミング 10:10～11:10 太田 ☆×1 ♡×1			ヨガ教室 10:00～11:00 清水 ☆×1 ♡×1		アクアビクス 10:10～11:10 松本 ☆×2 ♡×2		肩こり 腰痛ケア体操 難波 ☆×1 ♡×1	アクアビクス 10:00～11:00 西川 ☆×2 ♡×2	卓球教室 9:30～11:30 橋本	ヨガ教室 10:00～11:00 松本 ☆×1 ♡×1	大人水泳教室 初級 10:10～11:10 太田 ☆×2 ♡×2	9:30～10:30 KEI ☆×1 ♡×1	ヨガ教室 10:00～11:00 上野 ☆×1 ♡×1
10:30															
11:00	はじめての ピラティス教室 11:15～12:15 Takako ☆×1 ♡×1	アクアビクス 11:30～12:30 竹内 ☆×3 ♡×4			肩こり 腰痛ケア体操 難波 ☆×1 ♡×1	大人水泳教室 初級・中級 11:20～12:20 太田 ☆×2 ♡×2		ヨガ教室 11:30～12:30 西川 ☆×1 ♡×1			はじめての ピラティス 11:15～12:15 竹内 ☆×1 ♡×1	アクア ウォーキング 11:20～12:20 八木 ☆×1 ♡×1			子ども水泳教室 C2クラス 幼児・初心コース 11:15～12:30
11:30															子ども水泳教室 D・D+クラス 初心コース 12:15～13:30
12:00															
12:30															
13:00		アクア ウォーキング 13:00～14:00 太田 ☆×1 ♡×1			アクア ウォーキング 13:00～14:00 八木 ☆×1 ♡×1	卓球教室 12:30～14:30 松井		衰えない 体づくり体操 13:00～14:00 藤井 ☆×1 ♡×1			かんたんアクア 13:00～14:00 西川 ☆×2 ♡×2				
13:30	ボディバランス 13:30～14:30 難波 ☆×1.5 ♡×1.5			はじめての JAZZダンス 13:30～14:30 AKIE ☆×1.5 ♡×2											
14:00															
14:30															
15:00	ズンバ教室 15:00～16:00 柴田 ☆×1 ♡×2.5	子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 15:30～16:45	キッズダンス 15:10～16:00 KANAE 対象:年少～年長	子ども バレエ教室 15:10～16:10 AKIE 対象:年長～小3	子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 15:30～16:45	卓球教室 14:45～16:45 松井		子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 15:30～16:45			子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 15:30～16:45	子ども体操教室 15:30～16:20 対象:4歳～			
15:30															
16:00	Jr.ダンス教室 入門 16:15～17:15 KANAE ※体験が必要	子ども水泳教室 Cクラス 幼児・初心コース 16:30～17:45		子ども バレエ教室 16:20～17:20 AKIE 対象:小4～小6	子ども水泳教室 Cクラス 幼児・初心コース 16:30～17:45		Jr.ダンス教室 入門 16:15～17:15 HIKA ※体験が必要	子ども水泳教室 Cクラス 幼児・初心コース 16:30～17:45			子ども水泳教室 Cクラス 幼児・初心コース 16:30～17:45	子ども体操教室 16:30～17:25 対象:年長～			
16:30															
17:00	Jr.ダンス教室 初級 17:20～18:20 KANAE ※推薦が必要	子ども水泳教室 D・D+クラス 初心コース 17:30～18:45			子ども水泳教室 D・D+クラス 初心コース 17:30～18:45		Jr.ダンス教室 初級 17:20～18:20 HIKA ※推薦が必要	子ども水泳教室 D・D+クラス 初心コース 17:30～18:45			子どもチアダンス フェアリークラス 16:50～17:50 浅野 対象:4歳～小2	子ども水泳教室 D・D+クラス 初心コース 17:30～18:45	子ども体操教室 17:35～18:35 対象:小・中学生		
17:30															
18:00	Jr.ダンス教室 初・中級 18:30～19:30 KANAE ※推薦が必要						Jr.ダンス教室 初・中級 18:30～19:30 HIKA ※推薦が必要	大人水泳教室 初級・中級 19:00～20:00 松村 ☆×2 ♡×2			子どもチアダンス ウイングクラス 18:00～19:00 浅野 対象:小3～高学年				
18:30															
19:00															
19:30	Jr.ダンス教室 中級 19:40～20:40 KANAE ※推薦が必要	ヨガ教室 19:10～20:10 芳賀 ☆×1 ♡×1		ひきしめヨガ 19:00～20:00 田場 ☆×1 ♡×1			Jr.ダンス教室 中級 19:40～20:40 HIKA ※推薦が必要			ダンスエアロ 19:15～20:15 城内 ☆×2 ♡×2		子どもチアダンス ウイングスター 19:10～20:10 浅野 対象:高学年～中3			☆ 難易度 ♡ 強度 5段階評価です。
20:00															
20:30															
マシントレーニング教室 月・水・金曜日 13:00～14:00 トレーニングコーナーにて開催中															2025.7
◎ご案内◎ ・肩こり腰痛ケア体操、ズンバ教室、ダンスエアロ、マシントレーニング教室、キッズダンス、Jr.ダンス教室、子どもチアダンス教室、子ども体操教室は、室内シューズが必要です。・子どもバレエ教室は、室内シューズ(バレエシューズ)が必要です。・卓球教室は、ラケットと室内シューズが必要です。 ※詳しくは、フロントまでお問い合わせください。															

九条スポーツセンター

奈良県大和郡山市九条町11-1 TEL0743-52-1245 FAX0743-52-1243
営業時間 9:00～21:00 (各種お申込は20:30まで)
休館日 毎週火曜日・年末年始(12月25日～1月5日)

九条スポーツセンター

奈良県大和郡山市九条町11-1 TEL0743-52-1245 FAX0743-52-1243
営業時間 9:00～21:00 (各種お申込は20:30まで)
休館日 毎週火曜日・年末年始(12月25日～1月5日)