

# 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	スタジオ	プール	多目的室	体育室	スタジオ	プール	体育室	スタジオ	プール	多目的室	スタジオ	プール	スタジオ	
9:00																
9:30																
10:00																
10:30	肩こり腰痛ケア体操 10:00~11:00 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 田中 ☆×1 ♥×1	アクアピクス 10:10~11:10 松本 ☆×2 ♥×2			肩こり腰痛ケア体操 10:00~11:00 難波 ☆×1 ♥×1	アクアピクス 10:00~11:00 西川 ☆×2 ♥×2	卓球教室 9:30~11:30 橋本・高阪	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	楽トレ 9:30~10:30 KEI ☆×1 ♥×1	ヨガ教室 10:00~11:00 上野 ☆×1 ♥×1	子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 9:15~10:30	ヨガ教室 10:00~11:00 清水 ☆×1 ♥×1	
11:00																
11:30	はじめてのピラティス教室 11:15~12:15 Takako ☆×1 ♥×1	アクアピクス 11:30~12:30 竹内 ☆×3 ♥×4	肩こり腰痛ケア体操 11:15~12:15 難波 ☆×1 ♥×1	大人水泳教室初級 11:20~12:20 山崎 ☆×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		アロマでメディカルヨガ 11:15~12:15 藤井 ☆×1 ♥×1	子ども水泳教室 C1クラス 幼児・初心コース 10:15~11:30		
12:00																
12:30																
13:00																
13:30		アクアウォーキング 13:00~14:00 太田 ☆×1 ♥×1	はじめてのJAZZダンス 13:30~14:30 AKIE ☆×1.5 ♥×2	アクアウォーキング 13:00~14:00 八木 ☆×1 ♥×1	ストレッチヨガ 13:00~14:00 non ☆×1 ♥×1		衰えない体づくり体操 13:00~14:00 藤井 ☆×1 ♥×1	卓球教室 12:30~14:30 松井				かんたんアクア 13:00~14:00 西川 ☆×2 ♥×2				
14:00	ポディバランス 13:30~14:30 難波 ☆×1.5 ♥×1.5															
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	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								
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												
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												
17:30																
18:00	Jr.ダンス教室初・中級 18:30~19:30 KANAE ※推薦が必要	◎多目的室◎														
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													
20:00																
20:30																



☆ 難易度  
♥ 強度  
5段階評価です。

2023.9

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

◎ 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、Jr.ダンス教室、子どもチアダンス教室は、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(祝日を除く)・年末年始(12月25日~1月5日)