

# 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  |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 10:00   | 肩こり<br>腰痛ケア体操<br>10:00~11:00<br>難波<br>☆×1 ♥×1                  | ベビー<br>スイミング<br>10:10~11:10<br>太田<br>☆×1 ♥×1 | ヨガ教室<br>10:00~11:00<br>清水<br>☆×1 ♥×1   | アクアピクス<br>10:10~11:10<br>松本<br>☆×2 ♥×2          | 肩こり<br>腰痛ケア体操<br>10:00~11:00<br>難波<br>☆×1 ♥×1 | アクアピクス<br>10:00~11:00<br>西川<br>☆×2 ♥×2  | 卓球教室<br>9:30~11:30<br>橋本                      | ヨガ教室<br>10:00~11:00<br>松本<br>☆×1 ♥×1           | ◎多目的室◎                  | 大人水泳教室<br>初級<br>10:10~11:10<br>太田<br>☆×2 ♥×2 | はじめての<br>ピラティス教室<br>11:15~12:15<br>Takako<br>☆×1 ♥×1 | ヨガ教室<br>11:15~12:15<br>難波<br>☆×1 ♥×1          | アクア<br>ウォーキング<br>11:20~12:20<br>太田<br>☆×2 ♥×2 | かんたんアクア<br>13:00~14:00<br>西川<br>☆×2 ♥×2                      | 子ども水泳教室<br>Bクラス<br>幼児コース<br>9:15~10:30 |
| 10:30   |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 11:00   | はじめての<br>ピラティス教室<br>11:15~12:15<br>Takako<br>☆×1 ♥×1           | アクアピクス<br>11:30~12:30<br>竹内<br>☆×3 ♥×4       | 肩こり<br>腰痛ケア体操<br>11:15~12:15<br>難波<br>☆×1 ♥×1  | 大人水泳教室<br>初級・中級<br>11:20~12:20<br>太田<br>☆×2 ♥×2 | ヨガ教室<br>11:30~12:30<br>西川<br>☆×1 ♥×1          | 卓球教室<br>12:30~14:30<br>松井   | アクア<br>ウォーキング<br>13:00~14:00<br>八木<br>☆×1 ♥×1 | 衰えない<br>体づくり体操<br>13:00~14:00<br>藤井<br>☆×1 ♥×1 | リトルスイミング<br>14:30~15:30 | かんたんアクア<br>13:00~14:00<br>西川<br>☆×2 ♥×2      | はじめての<br>ピラティス<br>11:15~12:15<br>竹内<br>☆×1 ♥×1       | アクア<br>ウォーキング<br>11:20~12:20<br>八木<br>☆×1 ♥×1 | リトルスイミング<br>14:30~15:30                       | 子ども水泳教室<br>C1クラス<br>幼児・初心コース<br>10:00~11:00<br>上野<br>☆×1 ♥×1 |  |
| 12:00   |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 12:30   |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 13:00   |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 13:30   | ボディバランス<br>13:00~14:00<br>太田<br>☆×1 ♥×1                        |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 14:00   | 13:30~14:30<br>難波<br>☆×1.5 ♥×1.5                               |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 14:30   |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 15:00   | ズンバ教室<br>14:45~15:45<br>上野<br>☆×1 ♥×2.5                        |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 15:30   | 子ども水泳教室<br>15:10~16:00<br>KANAE<br>対象:年少~年長                    |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 16:00   | Jr.ダンス教室<br>入門<br>16:15~17:15<br>KANAE<br>※体験が必要               |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 16:30   | 子ども水泳教室<br>Bクラス<br>幼児コース<br>15:30~16:45                        |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 17:00   | 子ども水泳教室<br>Cクラス<br>幼児・初心コース<br>16:20~17:20<br>AKIE<br>対象:小4~小6 |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 17:30   | Jr.ダンス教室<br>初級<br>17:20~18:20<br>KANAE<br>※推薦が必要               |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 18:00   | 子ども水泳教室<br>D・D+クラス<br>初心コース<br>17:30~18:45                     |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 18:30   | Jr.ダンス教室<br>初・中級<br>18:30~19:30<br>KANAE<br>※推薦が必要             |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 19:00   | ひきしめヨガ<br>19:00~20:00<br>田場<br>☆×1 ♥×1                         |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 19:30   | ヨガ教室<br>19:10~20:10<br>芳賀<br>☆×1 ♥×1                           |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 20:00   | Jr.ダンス教室<br>中級<br>19:40~20:40<br>KANAE<br>※推薦が必要               |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
| 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 |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  | 九条スポーツセンター                                    |   |  |  |
| ◎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、biima sports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。<br>※詳しくは、フロントまでお問い合わせください。 |   |   | 奈良県大和郡山市九条町11-1 TEL0743-52-1245 FAX0743-52-1243<br>営業時間 9:00~21:00 (各種お申込は20:30まで)<br>休館日 毎週火曜日・年末年始(12月25日~1月5日) |   |  |                         |  |  |   |   |  |  |
|   |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  | ☆ 難易度<br>♥ 強度<br>5段階評価です。                     |   |  |  |
|   |  |  |  |   |   |   |   |  |                         |  |  | 2025.10                                       |   |  |  |