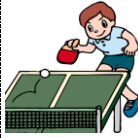
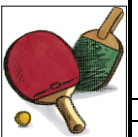
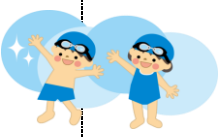


九条スポーツセンター教室タイムスケジュール

※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	多目的室	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	多目的室	スタジオ
9:00														☆都度教室☆ ホデイバランス30 9:20～9:50 ☆×1 ♡×1			
9:30													◎多目的室◎ 楽トレ		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	ベビー スイミング		ヨガ教室	アクアビクス			肩こり 腰痛ケア体操	アクアビクス	卓球教室	ヨガ教室	大人水泳教室 初級	9:30～10:30 KEI ☆×1 ♡×1	ヨガ教室	子ども水泳教室 C1クラス 幼児・初心コース 10:15～11:30		ヨガ教室
10:30	10:00～11:00 難波 ☆×1 ♡×1	10:10～11:10 太田		10:00～11:00 清水 ☆×1 ♡×1	10:10～11:10 松本			10:00～11:00 難波 ☆×1 ♡×1	10:00～11:00 西川	9:30～11:30 橋本・高阪	10:00～11:00 松本 ☆×1 ♡×1	10:10～11:10 太田		10:00～11:00 上野 ☆×1 ♡×1	10:15～11:30	いきいき 健康体操	10:00～11:00 清水 ☆×1 ♡×1
11:00		☆×1 ♡×1			☆×2 ♡×2							☆×2 ♡×2				10:30～11:30 藤井 ☆×1 ♡×1	
11:30	はじめての ピラティス教室			肩こり 腰痛ケア体操	大人水泳教室 初級						はじめての ピラティス	アクア ウォーキング			子ども水泳教室 C2クラス 幼児・初心コース 11:15～12:30		
12:00	11:15～12:15 Takako ☆×1 ♡×1	アクアビクス		11:15～12:15 難波 ☆×1 ♡×1	11:20～12:20 太田			11:30～12:30 西川 ☆×1 ♡×1			11:15～12:15 竹内 ☆×1 ♡×1	11:20～12:20 八木			子ども水泳教室 D・D+クラス 初心コース 12:15～13:30		
12:30		☆×3 ♡×4			☆×2 ♡×2												
13:00																	
13:30		アクア ウォーキング			アクア ウォーキング	ストレッチヨガ	卓球教室			12:30～14:30 松井		かんたんアクア					
13:30		13:00～14:00 太田		13:00～14:00 八木	13:00～14:00 non	☆×1 ♡×1		13:00～14:00 藤井 ☆×1 ♡×1			13:00～14:00 西川 ☆×2 ♡×2						
14:00	13:30～14:30 難波 ☆×1.5 ♡×1.5			13:30～14:30 AKIE ☆×1.5 ♡×2													
14:30																	
15:00																	
15:30	ズンバ教室		キッズダンス	子ども バレエ教室	子ども水泳教室		卓球教室		子ども水泳教室								
15:30	15:00～16:00 柴田 ☆×1 ♡×2.5	子ども水泳教室	15:10～16:00 KANAЕ	15:10～16:10 AKIE	子ども水泳教室		14:45～16:45 松井										
16:00		Bクラス 幼児コース	対象:年少～年長	対象:年長～小3	Bクラス 幼児コース												
16:30	Jr.ダンス教室 入門	15:30～16:45			15:30～16:45			Jr.ダンス教室 入門	15:30～16:45								
16:30	16:15～17:15 KANAЕ	子ども水泳教室		子ども バレエ教室	子ども水泳教室			16:15～17:15 HIKA	子ども水泳教室								
17:00	※体験が必要	Cクラス 幼児・初心コース		16:20～17:20 AKIE	Cクラス 幼児・初心コース			※体験が必要	Cクラス 幼児・初心コース								
17:00		16:30～17:45		対象:小4～小6	16:30～17:45				16:30～17:45								
17:30	Jr.ダンス教室 初級	子ども水泳教室			子ども水泳教室			Jr.ダンス教室 初級	子ども水泳教室								
18:00	17:20～18:20 KANAЕ	D・D+クラス 初心コース			D・D+クラス 初心コース			17:20～18:20 HIKA	D・D+クラス 初心コース								
18:00	※推薦が必要	17:30～18:45			17:30～18:45			※推薦が必要	17:30～18:45								
18:30	Jr.ダンス教室 初・中級							Jr.ダンス教室 初・中級									
19:00	18:30～19:30 KANAЕ							18:30～19:30 HIKA	大人水泳教室 初級・中級								
19:30	※推薦が必要							※推薦が必要	18:50～19:50 山本								
19:30									☆×2 ♡×2		ダンスエアロ						☆ 難易度 ♡ 強度 5段階評価です。
20:00	Jr.ダンス教室 中級		ヨガ教室	ひきしめヨガ				Jr.ダンス教室 中級			19:15～20:15 城内						
20:00	19:40～20:40 KANAЕ		19:10～20:10 芳賀	19:00～20:00 田場	☆×1 ♡×1			19:40～20:40 HIKA			☆×2 ♡×2						
20:30	※推薦が必要		☆×1 ♡×1					※推薦が必要									

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、いきいき健康体操、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)

2025.4

