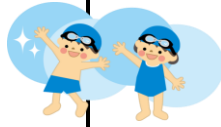
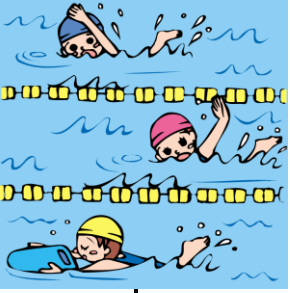
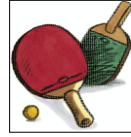
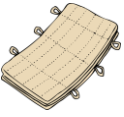


九条スポーツセンター教室タイムスケジュール

※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                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     | ☆都度教室☆<br>ホ・ティ・ハ・ランス30<br>9:20～9:50<br>☆×1 ♡×1                                      | 子ども水泳教室<br>Bクラス<br>幼児コース<br>9:15～10:30                                                |                                                                                     |
| 9:30                                                                                                                                                                                    |                                                      |   |                                                                                     |                                                                                   |    |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 | ◎多目的室◎<br>楽トレ<br>9:30～10:30<br>KEI<br>☆×1 ♡×1                                       | 子ども水泳教室<br>C1クラス<br>幼児・初心コース<br>10:15～11:30                                         |                                                                                       | ヨガ教室<br>10:00～11:00<br>上野<br>☆×1 ♡×1                                                |
| 10:00                                                                                                                                                                                   | 肩こり<br>腰痛ケア体操<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                                                | アクアビクス<br>10:10～11:10<br>松本<br>☆×2 ♡×2                                            |                                                                                      | 肩こり<br>腰痛ケア体操<br>難波<br>☆×1 ♡×1                    | アクアビクス<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                  | 大人水泳教室<br>初級<br>10:10～11:10<br>太田<br>☆×2 ♡×2                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 子ども水泳教室<br>C2クラス<br>幼児・初心コース<br>11:15～12:30                                           | ヨガ教室<br>10:00～11:00<br>清水<br>☆×1 ♡×1                                                |
| 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 | アクアビクス<br>11:30～12:30<br>竹内<br>☆×3 ♡×4                                             | 肩こり<br>腰痛ケア体操<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              |                                                 |                                                                                     | 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                                                                                   |  |                                                                                     | 子ども水泳教室<br>D・D+クラス<br>初心コース<br>12:15～13:30                                            |                                                                                     |
| 11:30                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |  |
| 12:00                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |  |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |  |                                                                                       |                                                                                     |
| 12:30                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 13:00                                                                                                                                                                                   |                                                      | アクア<br>ウォーキング<br>13:00～14:00<br>太田<br>☆×1 ♡×1                                      |                                                                                     | アクア<br>ウォーキング<br>13:00～14:00<br>八木<br>☆×1 ♡×1                                     | 卓球教室<br>12:30～14:30<br>松井                                                            | 衰えない<br>体づくり体操<br>13:00～14:00<br>藤井<br>☆×1 ♡×1    |                                                 |                                                                                     |                                                       | かんたんアクア<br>13:00～14:00<br>西川<br>☆×2 ♡×2                                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 13:30                                                                                                                                                                                   | ボディバランス<br>13:30～14:30<br>難波<br>☆×1.5 ♡×1.5          |                                                                                    | はじめての<br>JAZZダンス<br>13:30～14:30<br>AKIE<br>☆×1.5 ♡×2                                |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |  |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 14:00                                                                                                                                                                                   |                                                      |  |                                                                                     |  |                                                                                      |                                                   |                                                 |  |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 14:30                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 15:00                                                                                                                                                                                   | ズンバ教室<br>15:00～16:00<br>柴田<br>☆×1 ♡×2.5              | 子ども水泳教室<br>Bクラス<br>幼児コース<br>15:30～16:45                                            | キッズダンス<br>15:10～16:00<br>KANAE<br>対象:年少～年長                                          | 子ども<br>バレエ教室<br>15:10～16:10<br>AKIE<br>対象:年長～小3                                   | 卓球教室<br>14:45～16:45<br>松井                                                            |                                                   | 子ども水泳教室<br>Bクラス<br>幼児コース<br>15:30～16:45         |                                                                                     |                                                       | 子ども水泳教室<br>Bクラス<br>幼児コース<br>15:30～16:45                                                                                         | 子ども体操教室<br>15:30～16:20<br>対象:4歳～                                                    | biima sports<br>14:30～15:20<br>対象:年少～年長                                             |   |                                                                                     |
| 15:30                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 16:00                                                                                                                                                                                   | Jr.ダンス教室<br>入門<br>16:15～17:15<br>KANAE<br>※体験が必要     | 子ども水泳教室<br>Cクラス<br>幼児・初心コース<br>16:30～17:45                                         |  | 子ども<br>バレエ教室<br>16:20～17:20<br>AKIE<br>対象:小4～小6                                   |                                                                                      | Jr.ダンス教室<br>入門<br>16:15～17:15<br>HIKA<br>※体験が必要   | 子ども水泳教室<br>Cクラス<br>幼児・初心コース<br>16:30～17:45      |                                                                                     |                                                       | 子ども水泳教室<br>Cクラス<br>幼児・初心コース<br>16:30～17:45                                                                                      | 子ども体操教室<br>16:30～17:25<br>対象:年長～                                                    | biima sports<br>15:30～16:20<br>対象:小1～小3                                             |                                                                                       |                                                                                     |
| 16:30                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 17:00                                                                                                                                                                                   | Jr.ダンス教室<br>初級<br>17:20～18:20<br>KANAE<br>※推薦が必要     | 子ども水泳教室<br>D・D+クラス<br>初心コース<br>17:30～18:45                                         |                                                                                     | 子ども水泳教室<br>D・D+クラス<br>初心コース<br>17:30～18:45                                        |  | Jr.ダンス教室<br>初級<br>17:20～18:20<br>HIKA<br>※推薦が必要   | 子ども水泳教室<br>D・D+クラス<br>初心コース<br>17:30～18:45      |                                                                                     | 子どもチアダンス<br>フェアリークラス<br>16:50～17:50<br>浅野<br>対象:4歳～小2 | 子ども水泳教室<br>D・D+クラス<br>初心コース<br>17:30～18:45                                                                                      | 子ども体操教室<br>17:35～18:35<br>対象:小・中学生                                                  | 空手<br>(入門・初級)<br>16:45～17:45<br>三木                                                  |  |                                                                                     |
| 17:30                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 18:00                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 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   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      | Jr.ダンス教室<br>初・中級<br>18:30～19:30<br>HIKA<br>※推薦が必要 | 大人水泳教室<br>初級・中級<br>19:00～20:00<br>松村<br>☆×2 ♡×2 |                                                                                     | 子どもチアダンス<br>ウイングクラス<br>18:00～19:00<br>浅野<br>対象:小3～高学年 |                                                                                                                                 |                                                                                     | 空手<br>(中・上級)<br>18:00～19:00<br>三木<br>※推薦が必要                                         |  |                                                                                     |
| 19:00                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       |                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| 19:30                                                                                                                                                                                   | Jr.ダンス教室<br>中級<br>19:40～20:40<br>KANAE<br>※推薦が必要     | ヨガ教室<br>19:10～20:10<br>芳賀<br>☆×1 ♡×1                                               | ひきしめヨガ<br>19:00～20:00<br>田場<br>☆×1 ♡×1                                              |                                                                                   |  | Jr.ダンス教室<br>中級<br>19:40～20:40<br>HIKA<br>※推薦が必要   |                                                 |                                                                                     | ダンスエアロ<br>19:15～20:15<br>城内<br>☆×2 ♡×2                | 子どもチアダンス<br>ウイングスター<br>19:10～20:10<br>浅野<br>対象:高学年～中3                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       | ☆ 難易度<br>♡ 強度<br>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                                                                                                                                        |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       | 九条スポーツセンター<br>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) |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
| ◎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。 ※詳しくは、フロントまでお問い合わせください。 |                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                   |                                                 |                                                                                     |                                                       | 2025.10                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |