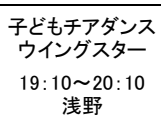
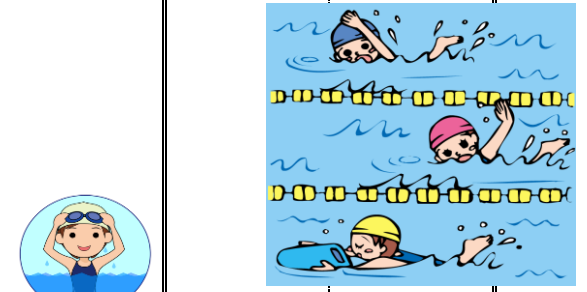


# 九条スポーツセンター 教室タイムスケジュール

※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  |  |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   | ☆都度教室☆<br>ボディバランス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      |                                      |   |
| 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>田中<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・高阪 | 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  | 楽トレ<br>9:30~10:30<br>KEI<br>☆×1 ♥×1   | ヨガ教室<br>10:00~11:00<br>上野<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>清水<br>☆×1 ♥×1 |   |
| 10:30 |  |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 11:00 |  |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 11:30 | 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<br>11:20~12:20<br>山崎<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 |  | アロマで<br>メディカルヨガ<br>11:15~12:15<br>藤井<br>☆×1 ♥×1 | 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 |                                      |   |
| 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                                      | はじめての<br>JAZZダンス<br>13:30~14:30<br>AKIE<br>☆×1.5 ♥×2 | アクア<br>ウォーキング<br>13:00~14:00<br>八木<br>☆×1 ♥×1 | ストレッチヨガ<br>13:00~14:00<br>non<br>☆×1 ♥×1  |   | 卓球教室<br>12:30~14:30<br>松井                     |  |                             |  | 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>D・D+クラス<br>初心コース<br>12:15~13:30  |                                      |  |
| 13:30 | ボディバランス<br>13:30~14:30<br>難波<br>☆×1.5 ♥×1.5          |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 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  | 子ども<br>バレエ教室<br>15:10~16:10<br>AKIE<br>対象:年長~小3      | 子ども水泳教室<br>Bクラス<br>幼児コース<br>15:30~16:45       |   |   | 卓球教室<br>14:45~16:45<br>松井                     |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 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      | 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    |  |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 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    |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 17:30 |  |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 18:00 | Jr.ダンス教室<br>初・中級<br>18:30~19:30<br>KANAE<br>※推薦が必要   | ◎多目的室◎   |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 18:30 |  |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 19:00 | Jr.ダンス教室<br>中級<br>19:40~20:40<br>KANAE<br>※推薦が必要     | ◎多目的室◎   | ひきしめヨガ<br>19:00~20:00<br>田場<br>☆×1 ♥×1               |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 19:30 |  |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 20:00 |  |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |
| 20:30 |  |  |  |   |   |   |   |  |                             |  |   |   |   |   |                                      |   |



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)

☆ 難易度  
♥ 強度  
5段階評価です。