








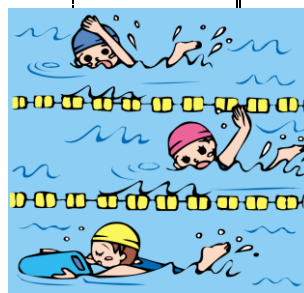




九条スポーツセンター 教室タイムスケジュール

※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	多目的室	スタジオ	プール	スタジオ
9:00															
9:30															
10:00	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 山崎 ☆×1 ♥×1		ヨガ教室 10:00~11:00 田中 ☆×1 ♥×1	アクアビクス 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	アクアビクス 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 山崎 ☆×2 ♥×2	楽トレ 9:30~10:30 KEI ☆×1 ♥×1	☆都度教室☆ ボディバランス30 9:20~9:50 ☆×1 ♥×1	子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 9:15~10:30	
10:30															
11:00															
11:30	はじめてのピラティス教室 11:15~12:15 Takako ☆×1 ♥×1	アクアビクス 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				アクアウォーキング 11:20~12:20 八木 ☆×1 ♥×1		ヨガ教室 10:00~11:00 上野 ☆×1 ♥×1	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 10:00~11:00 清水 ☆×1 ♥×1
12:00															
12:30															
13:00		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	アクアウォーキング 13:00~14:00 八木 ☆×1 ♥×1	卓球教室 12:30~14:30 松井	衰えない体づくり体操 13:00~14:00 藤井 ☆×1 ♥×1				かんたんアクア 13:00~14:00 西川 ☆×2 ♥×2		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 C2クラス 幼児・初心コース 11:15~12:30	
13:30	ボディバランス 13:30~14:30 難波 ☆×1.5 ♥×1.5														
14:00															
14:30															
15:00															
15:30		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		子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 15:30~16:45			リトルスイミング 14:30~15:30		子ども水泳教室 Bクラス 幼児コース 15:30~16:45		
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		Jr.ダンス教室 入門 16:15~17:15 HIKA ※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			子ども水泳教室 Cクラス 幼児・初心コース 16:30~17:45		空手 (入門・初級) 16:45~17:45 三木		
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		Jr.ダンス教室 初級 17:20~18:20 HIKA ※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			子どもチアダンス フェアリークラス 16:50~17:50 浅野 対象:4歳~小2		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			ひきしめヨガ 19:00~20:00 田場 ☆×1 ♥×1			Jr.ダンス教室 初・中級 18:30~19:30 HIKA ※推薦が必要	大人水泳教室 初級・中級 18:50~19:50 岡田 ☆×2 ♥×2			子どもチアダンス ウイングクラス 18:00~19:00 浅野 対象:小3~高学年		子ども水泳教室 D・D+クラス 初心コース 17:30~18:45		
18:30															
19:00	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				Jr.ダンス教室 中級 19:40~20:40 HIKA ※推薦が必要				ダンスエアロ 19:15~20:15 城内 ☆×2 ♥×2		子どもチアダンス ウイングスター 19:10~20:10 浅野 対象:高学年~中3		
19:30															
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

◎ 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)