2024年度　第1期　スケジュール

	月（隔週）			火			水			木			金			土			
	アリーナ A面/B面	多目的室	会議室	アリーナ A面/B面	多目的室	会議室	アリーナ A面/B面	多目的室	会議室	アリーナ A面/B面	多目的室	会議室	アリーナ A面/B面	多目的室	会議室	アリーナ A面/B面	多目的室	会議室	
10:00	卓球開放	初級ヨガ 9:45-10:35 中村	太極拳 9:15-10:05 小池	バドミントン 9:30-11:30	リラックスヨガ 9:30-10:30 中村	初心者太極拳 9:30-10:30 鈴木	バドミントン開放	ZUMBA 9:00-10:00 MIKA	9:15-10:05 バレトン 及川	卓球 9:30-11:30	初級ヨガ 9:15-10:05 近藤	太極拳 9:15-10:05 小池	バレー開放	ストレッチポール エクササイズ 9:00-9:50 力石 ※定員30名		小学生トランポリン ① 9:15-10:15 ② 10:30-11:30	ボディバンプ 9:30-10:30 小倉	リラックスヨガ 9:30-10:20 南	10:00
11:00					はじめてのパワーヨガ 10:45-11:45 中村	ベビトレヨガ 10:45-11:35 小宮		ピラティス 10:15-11:15 南	筋トレ＆脳トレ体操 10:30-11:30 西島		中級ヨガ 10:25-11:15 近藤			エアロ＆骨盤底筋 10:00-10:50 力石	脳トレ＆リフレッシュダンス 10:20-11:20 西島			美ボディヨガ 10:30-11:20 南	11:00
12:00		中級ヨガ 11:00-11:50 中村						健康体操★★ 11:30-12:15 石井			骨盤調整 11:35-12:20 石井			自重トレーニング 11:00-11:50 石井			エアロビクス 11:00-11:50 上村		12:00
13:00	バドミントン開放			卓球開放	ラテンエアロビクス 12:15-13:05 上村			ボディバンプ 12:35-13:35 小倉		【2期】初心者バド 12:30-14:30			Nスポーツ開放	大人のHIPHOP 12:30-13:30		F卓球開放	バド開放	【2期】障がい者卓球 13:00-14:30	13:00
14:00					エアロビクス 13:45-14:35 上村			ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ 13:50-14:50 小倉			初めてフラダンス 13:50-14:40 加藤								14:00
15:00																			15:00
16:00				キッズチア 15:35-16:25 ジュニアチア 16:40-17:40			小学生1.2年器械体操 15:30-16:30 小学生3-6年器械体操 16:40-17:40	ｾﾞﾙﾋﾞｱﾊﾞﾄﾝ 16:00-17:20	社交ダンス開放	年少年中体操 15:15-16:05 年中年長体操 16:15-17:05	なぎなた連盟	キッズHIP HOP 15:45-16:30 ジュニアHIP HOP 16:45-17:45		社交ダンス開放		障がい児スポーツ		ダンススポーツ連盟	16:00
17:00																			17:00
18:00																			18:00
19:00	バド個別指導 18:00-20:45			剣道開放	ダンススポーツ連盟		バド開放	エアロビクス 19:00-19:50 上村		バレーボール開放	社交ダンス開放		卓球開放	【1期】勤労者初心者初級者卓球 18:45-20:30		卓球開放			19:00
20:00						ZUMBA GOLD 19:30-20:30 力石													20:00
21:00																			21:00

↑定期参加教室

↑自由参加教室

↑特別教室 ※定員制

↑開放

↑シーズン開催