

2024年度 7月～ 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		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 パレトン みきかな	卓球 9:30-11:30	時間変更	太極拳 9:15-10:05 小池	バレー開放	ストレッチホール エクササイズ 9:00-9:50 カ石 ※定員30名	小学生 トラン ポリン ① 9:15 - 10:15 ② 10:30 - 11:30	ボディパンプ 9:30-10:30 小倉	リラックスヨガ 9:30-10:20 南	10:00						
11:00		初級ヨガ 9:45-10:35 中村							ピラティス 10:15-11:15 南		筋トレ& 脳トレ体操 10:30-11:30 西島	時間変更		初級ヨガ 9:30-10:20 近藤			アンチエイジング 体操 10:00-10:50 カ石				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						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			健康体操★★ 11:30-12:15 石井				時間変更	中級ヨガ 10:35-11:25 近藤		自重 トレーニング 11:00-11:50 石井			脳トレ& リフレッシュダンス 10:20-11:20 西島	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			ボディパンプ 12:35-13:35 小倉		【2期】 初心者 バド 12:30 - 14:30	骨盤調整 11:40-12:25 石井	8月新規導入	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		ボディコンバット 13:50-14:50 小倉			健康体操☆☆ 12:40-13:25 石井	8月新規導入		初めて フラダンス 13:50-14:40 加藤				ホディパンプ45 13:50-14:35 三上				14:00		
15:00																								
16:00				ASV ペスカ ドーラ 町田 チア			小学生 1,2年 器械 体操 15:30 - 16:30			社交ダンス 開放				キッズ HIP HOP 15:45-16:30	障がい児 スポーツ	ダンス スポーツ連盟			16:00					
17:00			リトル 16:50 - 16:50			小学生 3-6年 器械 体操 16:40 - 17:40	ゼルビア バトン 16:00 - 17:20						社交ダンス 開放	ジュニア HIP HOP 16:45-17:45						17:00				
18:00			ジュニア 16:50 - 17:50																			18:00		
19:00	バド 個別 指導			剣道 開放	DeNA バスケ U-10 クラス 18:20 - 19:20		バド 開放			バレーボール 開放			卓球 開放	【1期】 勤労者 初心者 卓球 18:45 - 20:30	卓球 開放				19:00					
20:00						ダンス スポーツ連盟		ZUMBA GOLD 19:30-20:30 カ石			エアロビクス 19:00-19:50 上村													20:00
21:00						U-12 クラス 19:30 - 20:30																		

- ↑ 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