

サン町田旭体育館 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	初級ヨガ 9:30-10:20 近藤	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		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			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 10:35-11:25 近藤		アンチエイジング 体操 10:00-10:50 カ石		① 9:15 - 10:15		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							自重 トレーニング 11:00-11:50 石井		② 10:30 - 11:30		エアロピクス 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 エアロピクス 12:15-13:05 上村					【2期】 初心者 バド 12:30 - 14:30	骨盤調整 11:40-12:25 石井		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						エアロピクス 13:45-14:35 上村			ボディパンプ 12:35-13:35 小倉					健康体操☆☆ 12:40-13:25 石井									14:00		
15:00											ボディコンバット 13:50-14:50 小倉						初めて フラダンス 13:50-14:40 加藤			ボディパンプ45 13:50-14:35 三上					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			【biima】 総合スポーツ スクール 年少・年中 16:00-16:50 年長~小2 17:00-17:50								キッズ HIP HOP 15:45-16:30			16:00				
17:00				リトル 16:00 - 16:50			小学生 3-6年 器械 体操 16:40 - 17:40	社交ダンス 開放							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		バレー ボール スクール 小3-6 18:20 - 19:20							【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																		20:00
21:00						U-12 クラス 19:30 - 20:30		大人 19:30 - 20:45																	

↑ 定期参加教室
 ↑ 自由参加教室
 ↑ 特別教室 ※定員制
 ↑ 開放
 ↑ スポーツスクール