

第Ⅰ期健康・スポーツ教室日程表

(平成29年度)

■フィットネス健康体操

教室名	曜日	回数	時間	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ソフトエアロビクス	木	10	10:15~11:15	剣道場	6/22	29	7/6	13	20	8/31	9/7	14	21	28	—
ヨガ教室	月	11	9:30~11:00	柔道場	6/19	26	7/3	10	24	31	8/7	21	28	9/4	11
	月	11	11:15~12:45	柔道場	6/19	26	7/3	10	24	31	8/7	21	28	9/4	11
	金	11	13:15~14:45	柔道場	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	22
いきいき新太極拳	日	9	14:15~15:45	剣道場	6/18	25	7/2	9	9/3	10	17	24	10/1	—	—
木蘭花架拳	金	9	13:15~14:45	剣道場	6/23	30	7/7	14	21	9/1	8	15	22	—	—
ヘルシー&レクリエーション	金	11	10:15~11:45	サブアリーナ全面	6/30	7/7	14	21	28	8/18	25	9/1	8	15	22
幼児体育教室	金	11	14:45~15:45	サブアリーナ全面	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	22
カンガルー教室 (2歳児)	火	11	10:15~11:30	剣道場	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19
カンガルー教室 (3~4歳児)	月	11	10:15~11:30	サブアリーナ全面	6/19	26	7/3	10	24	31	8/7	21	28	9/4	11
幼児教室 「ぽこ・あ・ぽこ」	水	10	10:15~11:30	剣道場	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13	—
ウェーブストレッチ教室	水	11	14:15~15:15	柔道場	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13	20
背骨コンディショニング	月	11	9:45~11:15	剣道場	6/19	26	7/3	10	24	31	8/7	21	28	9/4	11

※幼児教室「ぽこ・あ・ぽこ」及びカンガルー2歳児教室の申込希望者数が45組(カンガルー2歳児は50組)を超える場合は、2クラス編成となります。
その場合の開講時間は、Aコース 9:45~11:00 Bコース 11:15~12:30 となります。

■スポーツ教室

教室名	曜日	回数	時間	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
フレッシュインドアテニス(初級~)	火	11	10:15~11:45	サブアリーナ全面	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19
フレッシュインドアテニス(初級~)	木	11	10:15~11:45	サブアリーナ全面	6/29	7/6	13	20	27	8/17	24	31	9/7	14	21
ナイトインドアテニス(中級~)	木	11	19:15~20:45	サブアリーナ全面	6/29	7/6	13	20	27	8/17	24	31	9/7	14	21
ナイトインドアテニス ビギナークラス(初心者)	金	11	19:15~20:45	メインアリーナ1/3	6/30	7/7	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	22
インドアシニアテニス(初級~)	月	10	15:15~16:45	メインアリーナ2/3	6/19	26	7/3	10	24	8/7	21	28	9/4	11	—
バドミントン(初級~)	火	10	9:15~11:00	メインアリーナ2/3	6/27	7/4	11	18	25	8/1	22	29	9/12	19	—
	火	10	11:05~12:50	メインアリーナ2/3	6/27	7/4	11	18	25	8/1	22	29	9/12	19	—
バドミントン(初級・中級)	金	11	19:00~21:00	サブアリーナ全面	6/30	7/7	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	22

■トレーニング室

教室名	曜日	回数	時間	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
シェイプアップコース	月	11	10:00~12:00	トレーニング室	6/19	26	7/3	10	24	31	8/7	21	28	9/4	11
シェイプアップコース	火	11	13:00~14:30	トレーニング室	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19
シェイプアップコース	木	11	10:00~12:00	トレーニング室	7/6	13	20	27	8/3	17	24	31	9/7	14	21
ビューティフルサンデーテニス	日	4	11:00~13:00	屋外テニスコート	7/9	23	9/3	10	—	—	—	—	—	—	—