

第Ⅳ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	1/11	18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	—
ヨガ教室	月	9	9:30~11:00	柔道場	1/22	29	2/5	19	26	3/5	12	19	26	—	—
	月	9	11:15~12:45	柔道場	1/22	29	2/5	19	26	3/5	12	19	26	—	—
	金	11	13:15~14:45	柔道場	1/12	19	26	2/2	9	16	23	3/2	9	16	23
いきいき新太極拳	日	10	14:15~15:45	剣道場	1/14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25	—
木蘭花架拳	金	10	13:15~14:45	剣道場	1/12	19	26	2/2	9	16	23	3/2	9	16	—
ヘルシー&レクリエーション	金	10	10:15~11:45	サブアリーナ全面	1/12	19	26	2/9	16	23	3/2	9	16	23	—
幼児体育教室	金	10	14:45~15:45	サブアリーナ全面	1/12	19	26	2/9	16	23	3/2	9	16	23	—
カンガルー教室 (2歳児)	火	10	10:15~11:30	剣道場	1/16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	20	—
カンガルー教室 (3~4歳児)	月	9	10:15~11:30	サブアリーナ全面	1/22	29	2/5	19	26	3/5	12	19	26	—	—
幼児教室 「ぽこ・あ・ぽこ」	水	10	10:15~11:30	剣道場	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14	—
ウェーブストレッチ教室	水	10	14:15~15:15	柔道場	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14	—
背骨コンディショニング	月	9	9:45~11:15	剣道場	1/22	29	2/5	19	26	3/5	12	19	26	—	—

※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	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	20
フレッシュインドアテニス(初級~)	木	10	10:15~11:45	サブアリーナ全面	1/11	18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	—
ナイトインドアテニス(中級~)	木	10	19:15~20:45	サブアリーナ全面	1/11	18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	—
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	1/12	19	26	2/2	9	16	23	3/2	9	16	23
インドアシニアテニス(初級~)	月	9	15:15~16:45	メインアリーナ2/3	1/22	29	2/5	19	26	3/5	12	19	26	—	—
バドミントン(初級~)	火	10	9:15~11:00	メインアリーナ2/3	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	—
	火	10	11:05~12:50	メインアリーナ2/3	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	—
バドミントン(初級・中級)	金	10	19:00~21:00	サブアリーナ全面	1/12	19	26	2/2	9	16	23	3/2	9	16	—

■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	9	10:00~12:00	トレーニング室	1/22	29	2/5	19	26	3/5	12	19	26	—	—
シェイプアップコース	火	10	13:00~14:30	トレーニング室	1/16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	20	—
シェイプアップコース	木	10	10:00~12:00	トレーニング室	1/11	18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	—
ビューティフルサンデーテニス	日	8	11:00~13:00	屋外テニスコート	1/14	28	2/4	18	25	3/4	11	18	—	—	—