

第I期健康・スポーツ教室日程表

(平成30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	12	13	14	15
ソフトエアロビクス	木	10	10:15~11:15	剣道場	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	—	—	—	—	—
ヨーガ教室	月	11	9:30~11:00	柔道場	4/2	9	16	23	5/7	14	21	28	6/4	11	18	—	—	—	—
	月	11	11:15~12:45	柔道場	4/2	9	16	23	5/7	14	21	28	6/4	11	18	—	—	—	—
	金	11	13:15~14:45	柔道場	4/13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29	—	—	—	—
いきいき新太極拳	日	10	14:15~15:45	剣道場	4/1	8	15	22	5/6	13	20	27	6/3	10	—	—	—	—	—
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	4/13	20	27	5/11	18	6/1	8	15	22	29	—	—	—	—	—
幼児体育教室	金	10	14:45~15:45	サブアリーナ全面	4/13	20	27	5/11	18	6/1	8	15	22	29	—	—	—	—	—
カンガルー教室 (2歳児)	火	11	10:15~11:30	剣道場	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	—	—	—	—
カンガルー教室 (3~4歳児)	月	10	10:15~11:30	サブアリーナ全面	4/9	16	23	5/7	14	21	28	6/4	11	18	—	—	—	—	—
幼児教室「ぽこ・あ・ぽこ」	水	15	10:15~11:30	剣道場	4/11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27	7/4	11	18
ウェーブストレッチ教室	水	12	14:15~15:15	柔道場	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	—	—	—
背骨コンディショニング	月	11	9:45~11:15	剣道場	4/2	9	16	23	5/7	14	21	28	6/4	11	18	—	—	—	—
	木	11	13:15~14:45	剣道場	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28	—	—	—	—

※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	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19
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	4/12	19	26	5/10	17	31	6/7	14	21	28	—
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	4/12	19	26	5/10	17	31	6/7	14	21	28	—
ナイトインドアテニス ビギナークラス(初心者)	金	10	19:15~20:45	メインアリーナ1/3	4/13	20	27	5/11	18	6/1	8	15	22	29	—
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	4/2	9	16	5/7	14	21	28	6/4	11	18	—
バドミントン(初級~)	火	11	9:15~11:00	メインアリーナ2/3	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19
	火	11	11:05~12:50	メインアリーナ2/3	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19
バドミントン(初級・中級)	金	10	19:00~21:00	サブアリーナ全面	4/13	20	27	5/11	18	6/1	8	15	22	29	—

■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	10	10:00~12:00	トレーニング室	4/9	16	23	5/7	14	21	28	6/4	11	18	—
シェイプアップコース	火	11	13:00~14:30	トレーニング室	4/10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19
シェイプアップコース	木	10	10:00~12:00	トレーニング室	4/12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	—
ビューティフルサンデーテニス	日	5	11:00~13:00	屋外テニスコート	4/8	22	5/6	13	6/24	—	—	—	—	—	—