

健康・スポーツ教室週間予定表

(平成28年度 第Ⅰ期～Ⅳ期)

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 日曜日 |
|-------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 11:00 | シェイプアップ 10:00~12:00 | フレッシュインドア テニス 10:15~11:45 | | シェイプアップ 10:00~12:00 | ヘルシー& レクリエーション 10:15~11:45 | |
| 12:00 | ヨーガ教室 9:30~11:00 | バトミントン A 9:15~11:00 | | | | ビューテフル サンデー テニス 11:00~13:00 |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | バトミントン B 11:05~12:50 | | | | |
| 15:00 | | シェイプアップ 13:00~14:30 | | | 木蘭花架拳 13:15~14:45 | ヨーガ教室 13:15~14:45 |
| 16:00 | インドアシニア テニス教室 15:15~16:45 | | ウェーブ ストレッチ 教室 14:15~15:15 | | | 新太極拳 14:15~15:45 |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | ナイトインドアテニス 19:15~20:45 | バトミントン 19:00~21:00 | ナイト インドア テニス 19:15~20:45 |
| 21:00 | | | | | | |