

個人開放

当日参加制教室

パートナーズスクール

曜日		月	火	水	木	金	土	日
ホール	午前	教室	個人開放 拡大用	ビーチボール 卓球	ビーチボール 卓球	教室	バレーボール バスケット	バドミントン 卓球
	午後	バドミントン 13:00~14:30	バレーボール インディアカ	バドミントン 卓球	バドミントン 卓球	団体貸切使用	バレーボール バスケット	バドミントン 卓球
	夜間	Jr.フットサル 年中・長 17:30~18:20 1~3年生 18:30~19:30	バレーボール バスケット	バレー バスケット	バレー バスケット	団体貸切使用	団体貸切使用	団体貸切使用
第1スポーツホール	午前	ホップステップ 9:30~10:30 いきいき 10:45~11:45	はつらつ 9:30~10:30 シェイプアップ 10:45~11:45	団体貸切使用	団体貸切使用	リフレッシュ 9:30~10:30 フレッシュアップ 10:45~11:45	運動知育 5・6歳 10:00~11:00 3・4歳 11:15~12:15	団体貸切使用
	午後	太極拳 13:00~14:00	JAZZリズム 13:00~14:00 骨盤コンディショニング 14:15~15:15	教室	教室	教室	剣道	団体貸切使用
	夜間	柔道 団体貸切使用	空手 剣道	少林寺 柔道	空手 団体貸切使用	ZUMBA GOLD 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~21:15	ZEROエアロ 19:00~20:00	団体貸切使用
会議室	午前			ボディバランス ストレッチ 10:00~11:00 コンディショニング バレエ 11:15~12:15		第1 リラックスヨガ 10:00~11:00 アクティブヨガ 11:15~12:15	第1 HIPHOP KID'S 10:00~11:00 中学生以上 11:15~12:15	
	午後					第1 ジャイロキネシス (リハビリ) 14:00~15:00 (実践) 15:15~16:15	第5 教室	
	夜間		第1 パワーヨガ 19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 20:15~21:15		第1 教室		第5 英会話	
幼児室	午前	ママヨガ 10:00~11:00 ひきしめピラティス 11:15~12:15	運動知育 (ベビー) 10:00~11:00					