

特別プログラム 令和4年1月12日(水)～

個人開放

当日参加制体操教室

パートナーズスクール

曜日	月	火	水	木	金	土	日							
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	ビーチボール 卓球	のびのび 14:00～15:00 男性ヘルシー 15:30～16:30	リフレッシュ 9:30～10:30 フレッシュアップ 10:45～11:45	バレーボール バスケ バドミントン 卓球	団体貸切使用						
	午後	太極拳 13:00～14:00 バドミントン 13:00～14:30	インディアアカ バドミントン 卓球	バレー バスケ	団体貸切使用	体育 年中・長 15:50～16:40 1～3年生 16:45～17:45	バレーボール バスケ バドミントン 卓球	団体貸切使用						
	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	バレー バスケ	団体貸切使用		バレーボール バスケ バドミントン 卓球	団体貸切使用						
第2スポーツホール	午前	コロナワクチン接種会場												
午後														
夜間														
会議室	午前		第1 ボディバランス ストレッチ 10:00～11:00 エクササイズ 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 骨盤エクササイズ 11:15～12:15 KID'S HIPHOP 10:00～11:00								
	午後		第1 コンタクト ベビー(幼児室) 13:00～14:00 すくすく(第1) 14:15～15:15 わくわく(第1) 15:30～16:30		第1 チアダンス 16:45～17:45	第1 体幹エクササイズ (初級) 14:00～15:00 (中級) 15:15～16:15	第2 手話 11:15～12:15 親子手話 10:00～11:00							
	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 Figure 8 19:00～20:00 骨盤エクササイズ 20:15～21:15	第1 GOLD 19:00～20:00 ZUMBA 20:15～21:15								

※午前・・・9:00～12:00 午後・・・13:00～17:00 夜間・・・18:00～21:30

※横線のある種目については指導員が付きません。

※一週間前までに第1スポーツホールの団体貸切利用に予約が無い場合、一部を卓球・バドミントンの個人開放とします。(指導員無し)

※大会等により個人開放を中止する場合があります。