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

ホール	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 バレーボール インディアカ バドミントン 卓球	ビーチボール 卓球 バドミントン	ビーチボール バドミントン 卓球	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	バスケ	バレー	のびのび 14:00～15:00 男性ヘルシー 15:30～16:30	体育 年中・長 15:50～16:40 1～3年生 16:45～17:45		
	夜間	Jr.フットサル 年中・長 17:30～18:20 1～3年生 18:30～19:30			団体貸切使用		団体貸切使用	
		団体貸切使用				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 第2 手話 11:15～12:15 親子手話 10:00～11:00	
	午後		第1 コンタクトベビー 13:00～14:00 すくすく 14:15～15:15 わくわく 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		
	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 Figure8 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。