

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				個人開放 拡大用		卓球		卓球		団体貸切使用		卓球		団体貸切使用											
第1スポーツホール	午前	教室		バドミントン	卓球	ビーチボール	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	バドミントン	卓球	団体貸切使用										
	午後	バドミントン 13:00~14:30														バレーボール	インテリアカ	バレー	バスケ	バレー	バスケ	バレーボール	バスケ	バドミントン	卓球
	夜間	Jr.フットサル 年中・長 16:30~17:20 1~3年生 17:30~18:30														バレーボール	バスケ	バレー	バスケ	団体貸切使用		団体貸切使用			
第2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		お手軽エアロ 13:00~14:00		教室		のびのび 14:00~15:00 男性ハジ 15:30~16:30 チアダンス 16:50~17:50		幼児体育 16:00~16:50 児童体育 17:00~18:00		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	ZUMBAGOLD 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~21:15	BODY COMBAT 18:00~18:45 ZEROエアロ 19:00~20:00														
会議室	午前					第1	教室				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	KID'S HIPHOP 10:00~11:00 HIPHOP 11:15~12:15											
	午後					第5	手話 10:00~12:00				第1	シャイロキネシス (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																
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																					