

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			
第1スポーツホール	午前	教室	個人開放 拡大用 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	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 インディアカ バスケ	教室	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	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 すくすく 10:00~11:00 わくわく 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	のびのび 14:00~15:00 男性ヘルシー 15:30~16:30 チアダンス 16:50~17:50	体育 年中・長 15:30~16:20 1~3年生 16:30~17:30	剣道				
	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	団体貸切使用	団体貸切使用				
会議室	午前			第1 ボディバランス ストレッチ 10:00~11:00 ソフトエアロビクス 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		教室			第1 体幹エクササイズ (初級) 14:00~15:00 (中級) 15:15~16:15	第5 手話 入門 10:00~11:00 初級 11:15~12:15				
	夜間		第1 パワーヨガ 19:00~20:00 骨盤調整ヨガ 20:15~21:15		教室	第1 GOLD 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~21:15					
幼児室	午前	親子ヨガ 10:00~11:00 ママピラティス 11:15~12:15	運動知育 (ベビー) 10:00~11:00								
	午後										
	夜間										