

7月個人利用(スポーツデー)予定表

※諸事情により急遽変更またはお休みとさせていただきます。予めご了承ください。

| | | 大体育室 | | | | 小体育室 | | | | 第1武道室 | | | | 第2武道室 | | | | トレーニング |
|----|-----|--------------------------------------|-----|-----|----|-----------------------------------|------------------------------|---------------|----|------------------|-----|-----|--------------|---------------------|-----|-----|----|--------|
| | | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | 午前 | 午後1 | 午後2 | 夜間 | |
| 1 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ |
| 2 | 火 | エアロビクス 9:20- | | | | | 健康体操 13:20-/14:20-/15:20- | | | | | | | | | | | ○ |
| 3 | 水 | バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | バレー 13:00- | | | | | | | 空手 19:00- | | | | | ○ |
| 4 | 木 | 卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | | | | | | | | 剣道 18:30- | | | | | ○ |
| 5 | 金 | エアロビクス 9:20- | | | | | | | | テイクアウト 19:30- | | | | ヨガ 13:45-/15:20- | | | | ○ |
| 6 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ |
| 7 | 日 | | | | | 卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20- | | | | | | | 柔道 9:10- | | | | | ○ |
| 8 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ |
| 9 | 火 | エアロビクス 9:20- | | | | | 健康体操 13:20-/14:20-/15:20- | | | | | | | | | | | ○ |
| 10 | 水 | バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | バレー 13:00- | | | | | | | 空手 19:00- | | | | | ○ |
| 11 | 木 | 卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | | | | | | | | 剣道 18:30- | | | | | ○ |
| 12 | 金 | エアロビクス 9:20- | | | | | | | | テイクアウト 19:30- | | | | ヨガ 13:45-/15:20- | | | | ○ |
| 13 | 土 | | | | | ニューススポーツ 10:00- | | マット 15:30- | | | | | | | | | | ○ |
| 14 | 日 | | | | | 卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20- | | | | | | | 柔道 9:10- | | | | | ○ |
| 15 | 月・祝 | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ |
| 16 | 火 | エアロビクス 9:20- | | | | | 健康体操 13:20-/14:20-/15:20- | | | | | | | | | | | ○ |
| 17 | 水 | バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | バレー 13:00- | | | | | | | 空手 19:00- | | | | | ○ |
| 18 | 木 | 卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | | | | | | | | 剣道 18:30- | | | | | ○ |
| 19 | 金 | エアロビクス 9:20- | | | | | | | | テイクアウト 19:30- | | | | ヨガ 13:45-/15:20- | | | | ○ |
| 20 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ |
| 21 | 日 | | | | | 卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20- | | | | | | | 柔道 9:10- | | | | | ○ |
| 22 | 月 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | エアロビクス 9:20- | | | | | 健康体操 13:20-/14:20-/15:20- | | | | | | | | | | | ○ |
| 24 | 水 | バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | バレー 13:00- | | | | | | | 空手 19:00- | | | | | ○ |
| 25 | 木 | 卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | | | | | | | | 剣道 18:30- | | | | | ○ |
| 26 | 金 | エアロビクス 9:20- | | | | | | | | テイクアウト 19:30- | | | | ヨガ 13:45-/15:20- | | | | ○ |
| 27 | 土 | | | | | | | マット 15:30- | | | | | | | | | | ○ |
| 28 | 日 | | | | | 卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20- | | | | | | | 柔道 9:10- | | | | | ○ |
| 29 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ |
| 30 | 火 | エアロビクス 9:20- | | | | | 健康体操 13:20-/14:20-/15:20- | | | | | | | | | | | ○ |
| 31 | 水 | バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30- | | | | バレー 13:00- | | | | | | | 空手 19:00- | | | | | ○ |

■利用時間 【午前】9:00~12:00 【午後1】12:10~15:10 【午後2】15:20~18:20 【夜間】18:30~21:30

■個人利用料金 小人(18歳以上学生含む)120円/回 大人(18歳以上)240円/回

■休館日 7月22日(月)

■マット運動 開催日 7月13日(土)・27日(土) ※7月は第2、第4土曜日の開催です。

■ニューススポーツ教室開催日 7月13日(土)10:00~12:00 ※次回は、9月14日(土)に第1武道室にて開催します。

★【柔道 こどもの部】の開始時間の変更のお知らせ★

スポーツデーの柔道(子どもの部)の開始時間が6月から9:10~からになりました。

☆金曜日の夜にスポデー「ボディコンバット」に参加し【夜活】始めてみませんか？

ストレス解消やけがの予防、身体の引き締めめにピットリィのレッスンです。

【曜日】金曜日 【時間】19:30~20:30 【料金】小人(中学生以上・18歳以上学生含む)120円/回 大人(18歳以上)240円/回

【スポーツデーとは】

個人でバドミントンや卓球、エアロビクス、ヨガ等の種目ができる開放日のことです。

エアロビクス・健康体操・ヨガ・バレーン・ボディコンバットは中学生以上、柔道・空手・剣道・マット運動は小学生から参加ができ、講師が丁寧に指導致します。

バドミントンは6面、卓球は木曜日12台、日曜日10台です。コート数、台数が限られていますので、人数が多い場合はコート、卓球台を他の方と共有でのご利用をお願い致します。