

8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	木	卓球 9:00-12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
2	金	エアロビクス 9:20-							テック&コンバット 19:30-					ヨガ 13:45-/15:20-				○
3	土							マット 15:30-									○	
4	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-				○
5	月																	○
6	火	エアロビクス 9:20-						健康体操 13:20-/14:20-/15:20-									○	
7	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-						バレー 13:00-				空手 19:00-					○	
8	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
9	金	エアロビクス 9:20-							テック&コンバット 19:30-					ヨガ 13:45-/15:20-				○
10	土																	○
11	日・祝																	○
12	月・祝																	○
13	火																	○
14	水																	○
15	木																	○
16	金																	○
17	土							マット 15:30-									○	
18	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-				○
19	月																	○
20	火	エアロビクス 9:20-						健康体操 13:20-/14:20-/15:20-									○	
21	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-						バレー 13:00-				空手 19:00-					○	
22	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
23	金	エアロビクス 9:20-							テック&コンバット 19:30-					ヨガ 13:45-/15:20-				○
24	土																	○
25	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-												○
26	月	休館日																
27	火	休館日																
28	水	バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											空手 19:00-					○
29	木	卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-											剣道 18:30-					○
30	金	エアロビクス 9:20-							テック&コンバット 19:30-					ヨガ 13:45-/15:20-				○
31	土																	○

■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 8月26日(月)・27日(火)

■スポーツデーのお休み ※お盆期間や大会利用の為、開催いたしませんのでご注意ください。

11日(日・祝)卓球、柔道/13日(火)エアロビクス、健康体操/14日(水)バドミントン、バレー、空手/15日(木)卓球、剣道

16日(金)エアロビクス、ヨガ、ボディコンバットテック、ボディコンバット/25日(日)柔道/27日(火)エアロビクス、健康体操/28日(水)バレー

■マット運動 開催日 8月3日(土)・17日(土) ※8月は第1、第3土曜日の開催です。

■ニュースポーツ教室開催日 今月は開催いたしません。 ※次回は、9月14日(土)に第1武道室にて開催します。

☆金曜日の夜にスポーツデー「ボディコンバットテック」「ボディコンバット」で

「夜夜」始めてみませんか? ストレス解消や身体の引き締めめにピッタリのレッスンです。

【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・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。

