

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

■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 9月24日(火)※第4月曜日が祝日の場合は翌火曜日が休館となります。

■スポーツデーのお休み ※祝日等の為、開催いたしませんのでご注意ください。

1日(日)卓球、柔道/22日(日・祝)卓球、柔道/24日(火) エアロビクス、健康体操

■マット運動 開催日 7日(土)・21日(土) ※9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 14日(土)に「第1武道室」(★)にて開催します。 ※次回は、10月12日(土)に開催します。

☆金曜日の夜にスポーデー「ボディコンバットテック」「ボディコンバット」で

「夜活」始めてみませんか? ストレス解消や身体の引き締めには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。

麻生スポーツセン
ターのHPは
こちらから

