

# 10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場合がございます。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	火	エアロビクス 9:20-							健康体操 13:20-/14:20-/15:20-										○	
2	水		バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-										空手 19:00-						○	
3	木		卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-										剣道 18:30-						○	
4	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-				○	
5	土																		○	
6	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-							柔道 9:10-						○	
7	月					ボディコンバット 11:50-12:35 ★													○	
8	火	エアロビクス 9:20-							健康体操 13:20-/14:20-/15:20-										○	
9	水		バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-						バレー 13:00-				空手 19:00-						○	
10	木		卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-										剣道 18:30-						○	
11	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-				○	
12	土					ニュースポーツ 10:00-			マット 15:30-										○	
13	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-							柔道 9:10-						○	
14	月・祝																		○	
15	火	エアロビクス 9:20-							健康体操 13:20-/14:20-/15:20-										○	
16	水		バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-						バレー 13:00-				空手 19:00-						○	
17	木		卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-										剣道 18:30-						○	
18	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-				○	
19	土																		○	
20	日												柔道 9:10-						○	
21	月					ボディコンバット 11:50-12:35 ★													○	
22	火	エアロビクス 9:20-							健康体操 13:20-/14:20-/15:20-										○	
23	水		バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-						バレー 13:00-				空手 19:00-						○	
24	木		卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-										剣道 18:30-						○	
25	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-				○	
26	土								マット 15:30-										○	
27	日	<b>休館日</b> ※衆議院議員選挙の開票所となる為、終日休館となります。																		
28	月	<b>休館日</b>																		
29	火	エアロビクス 9:20-							健康体操 13:20-/14:20-/15:20-										○	
30	水		バドミントン 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-						バレー 13:00-				空手 19:00-							○
31	木		卓球 9:00-/12:10-/15:20-/18:30-										剣道 18:30-							○

■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 10月27日(日)・28日(月)

■スポーツデーのお休み ※祝日、大会利用や衆議院議員選挙の開票所となるための為、お休みとなりますのでご注意ください。

2日(水)バレー/14日(月・祝)ボディコンバット/20日(日)卓球/27日(日)卓球、柔道

■マット運動 開催日 12日(土)・26日(土) ※10月は第2、第4土曜日の開催です。

■ニュースポーツ教室開催日 12日(土) 10:00~12:00 ※次回は、11月9日(土)に開催します。

★月曜日にスポーツデー「ボディコンバット」が始まりました。

【曜日】月曜日 【時間】11:50~12:35 【場所】小体育室

【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。