

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

■スポーツデーのお休み ※祝日となるの為、お休みとなります。

3日(日・祝)卓球、柔道

■マット運動 開催日 2日(土)・9日(土) ※11月は第1、第2土曜日の開催です。

■ニュースポーツ教室開催日 9日(土) 10:00~12:00 ※次回は、12月14日(土)に開催します。

★ 11月から火曜日にスポーデー「ボディコンバット」が始まりました。

【曜日】火曜日 【時間】12:15~13:00 【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。