

12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	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-					○
2	月																		○
3	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-												○
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																		○
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-				ボディコンバット 12:15-	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-												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					ニューススポーツ 10:00-	マット 15:30-												○
15	日					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-					○
16	月																		○
17	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-												○
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					卓球/卓球/親子卓球 9:00-/12:10-/15:20-								柔道 9:10-					○
23	月	休館日																	
24	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-												○
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						マット 15:30-												○
29	日																		14:55まで
30	月	休館日																	
31	火	休館日																	

■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 12月23日(月)・12月30日(月)・12月31日(火) ※12月29日(日)年末年始特別営業(9:00~15:10)

■スポーツデーのお休み: 年末年始特別営業などの為、お休みとなりますのでご注意ください

11日(水)バレー/29日(日)卓球、柔道

■マット運動 開催日 14日(土)・21日(土) ※12月は第2、第3土曜日の開催です。

■ニューススポーツ教室開催日 14日(土) 10:00~12:00 ※次回は、2025年1月11日(土)に開催します。

★ 11月から火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】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・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。