

## 体協通年型スポーツクラブ スケジュール（4月）

### ■池の川さくらアリーナ

※網掛け：子ども対象の教室

	月			火			水			木			金		
	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ
午前1	BODYコンディショニング 9:30~10:45 (MARIE)			バランスコーディネーション 9:30~10:45 (KIYO)	ストレッチポール 9:30~10:30 (Yoshie)	健康体操 9:30~10:45 (増子・高津)		ZUMBA 9:45~10:45 (KIYO)	親子スポーツ (ラッコ) 9:30~10:40 (富田他)	バランスボール 9:30~10:40 (Yoshie)	エアロビクス 9:30~10:45 (小野坂)			女性のための健康体操 9:30~10:45 (Yoshie)	
実施日	2.9.16.23 (30:休)			3.10.17.24	3.10.17.24	17.24 (3.10:未)		4.11.18.25	11.18.25 (休:4)	5.12.19.26	5.12.19.26			6.13.20.27	
午前2		マットサイエンス 10:15~11:30 (近藤)		体幹トレーニング 11:00~12:15 (MARIE)	健康体操 11:00~12:15 (Yoshie)			エアロビクス 11:00~12:15 (増子)		ヨガ 11:00~12:15 (柴田)	フットコンディショニング 11:00~12:00 (Yoshie)		筋コンディショニング 11:00~12:15 (椎名)	健康体操 (初級) 11:00~12:15 (Yoshie)	
実施日		2.9.16.23 (30:休)		3.10.17.24	3.10.17.24			4.11.18.25		5.12.19.26	5.12.19.26		6.13.20.27	6.13.20.27	
午後1				健康体操 15:20~16:35 (林 茂憲)		子供キッズ (年中) 14:15~15:25 (小田倉他)		ベルビック 15:30~16:30 (林 康子)	子供キッズ (年中) 14:15~15:25 (小田倉他)						
実施日				3.10.17.24		10.17.24 (休:3)		4.11.18.25	11.18.25 (休:4)						
午後2						子供キッズ (年長) 15:30~16:40 (小田倉他)			子供キッズ (年長) 15:30~16:40 (小田倉他)						
実施日						10.17.24 (休:3)			11.18.25 (休:4)						
夜間1		ストリートダンス 17:30~18:30 (バファリン)			ヒップホップ 17:30~18:30 (ayaco)	複合スポーツ 17:15~18:45 (小田倉他)			複合スポーツ 17:15~18:45 (岸田他)		ステップワークアウト 18:00~19:15 (小野坂)				
実施日		2.9.16.23 (30:休)			3.10.17.24	10.17.24 (休:3)			11.18.25 (休:4)		5.12.19.26				
夜間2		ZUMBA 19:15~20:15 (近藤)			ヨガ 19:00~20:15 (柴田)			マットサイエンス 19:00~20:15 (近藤)			フラダンス 19:30~20:45 (ブメハナ)			体幹トレーニング 19:00~20:15 (MARIE)	
実施日		2.9.16.23 (30:休)			3.10.17.24			4.18.25. (11:武道場1)			5.12.19.26			6.13.20.27	

### ■池の川さくらアリーナ以外の施設の教室（4教室）

	月		火		水		木		金			
	新体操教室	17:00~18:00 (菊池)	塙山小 体育館	エアロビクス	19:00~20:15 (布施)	水木交流 センター 2階会議室	健康体操	10:00~11:15 (梅澤)	水木交流 センター 2階会議室	エアロビクス	19:00~20:15 (渡部)	水木交流 センター 2階会議室
実施日	2.9.16.23 (30:休)		3.10.17.24		4.11.18.25		5.12.19.26					

お問い合わせ：公益財団法人日立市体育協会 大江、尾梶、梅澤 ☎0294-36-6661