

体協通年型スポーツクラブ スケジュール（5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)	ストレッチボール 9:30~10:30 (Yoshie)	健康体操 9:30~10:45 (増子・高津)		ZUMBA(水) (託児付き) 9:45~10:45 (KIYO)	親子ラッコくらぶ (託児付き) 9:30~10:40 (富田他)	バランスボール (託児付き) 9:30~10:40 (Yoshie)	エアロビクス (託児付き) 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	7.14.21 (休:28)			1.8.15.22 (休:29)	1.8.15.22 (休:29)	1.8.22 (屋外:15.29)		2.9.16.23.30	9.30(16:メイン) (休:2.23)	10.17.24.31 (休:3)	10.17.24.31 (休:3)			11.18.25 (休:4)	
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 (権名)	健康体操(初級) 11:00~12:15 (Yoshie)	
実施日		7.14.21 (休:28)		1.8.15.22 (休:29)	1.8.15.22 (休:29)			2.9.16.23.30		10.17.24.31 (休:3)	10.17.24.31 (休:3)		11.18.25 (休:4)	11.18.25 (休:4)	
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)		ペルビック 15:30~16:30 (林 康子)						ミニキッズ (年少親子) 14:30~15:40 (富田)	
実施日				1.8.22 (休:15.29)		8.22(休:1) (15.29:日立体)		2.9.16.23.30						11.18.25 (休:4)	
午後2						子供キッズ (年長) 15:30~16:40 (小田倉他)									
実施日						8.22(休:1) (15.29:日立体)									
夜間1	ストリートダンス (入門) 17:15~18:15 (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)					ステップ ワークアウト 18:00~19:15 (小野坂)				
実施日	7.14.21.28				1.8.22.29 (休:15.)	かみね市民プール 8.15.22.29 (休:1)					10.17.24.31 (休:3)				
夜間2	ストリートダンス (初級) 18:30~19:30 (バファリン)	ZUMBA(月) 19:15~20:15 (近藤)			ヨガ 19:00~20:15 (柴田)		美姿勢 エクササイズ 19:50~20:50 (林 康子)	マット サイエンス 19:00~20:15 (近藤)			フラダンス 19:30~20:45 (プメハナ)		格闘技 エクササイズ 18:30~19:40 (林 茂憲)	体幹 トレーニング 19:00~20:15 (MARIE)	
実施日	7.14.21.28	7.14.21.28			1.8.22.29 (休:15.)		2.9.16.23.30	2.16.23.30 (9:サブ)			10.17.24.31 (休:3)		11.18.25 (休:4)	11.18.25 (休:4)	

■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 9:30~10:40 (梅澤)	ピラティス 10:50~11:50 (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		7.14.21.28			1.8.15.22.29		9.16.23.30 (休:2)	9.16.23.30 (休:2)			10.17.24.31 (休:3)				