

体協通年型スポーツクラブ スケジュール（9月）

■池の川さくらアリーナ

													※子ども対象の教室		
月			火			水			木			金			
武道場1	武道場2	サブアリーナ	武道場1	武道場2	サブアリーナ	武道場1	武道場2	サブアリーナ	武道場1	武道場2	サブアリーナ	武道場1	武道場2	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(水) 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	3.10.17.24		4.11.18 (25: 研修室)	4.11.18 (25: 武道場1)	4.11.18.25		5.12.19.26	5.12.19.26	6.13.20.27	6.13.20.27			7.14.21.28		
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		3.10.17.24	4.11.18 (25: 研修室)	4.11.18 (25: 武道場1)			5.12.19.26		6.13.20.27	6.13.20.27		7.14.21.28	7.14.21.28		
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)					親子ミニキッズ (年少・託児付き) 14:30~15:40 (富田)		
実施日				4.11.18.25	4.11.18.25		5.12.19.26	5.12.19.26					7.14.21 (28: サブ)		
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					4.11.18.25			5.12.19.26							
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) テニス			複合スポーツ 17:15~18:45 (岸田他) ミニバス		ステップ ワークアウト 18:00~19:15 (小野坂)					
実施日	3.10.17.24			4.11.18.25	4.11.18 (25: テニスコート)			5.12.19.26		6.13.20.27					
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 (ブメハナ)		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	3.10.17.24	3.10.17.24		4.11.18.25		5.19.26 (12: 研修室)	5.19.26 (12: サブ)			6.13.20.27		7.14.21.28	7.14.21.28		

■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	ZUMBA(火)	19:15~20:15 (YUKO)	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 (菊池)	水木交流 センター 2階会議室			
実施日	3.10.17.24		4.11.18.25			5.12.19.26			6.13.20.27					

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・070-3521-6661