

体協通年型スポーツクラブ スケジュール（10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)	ストレッチボール 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	1.15.22.29 (休:8)			2.16.23.30 (休:9)	2.16.23.30 (休:9)	2.23.30 (メイン:16) (休:9)		3.17.24.31 (休:10)	10.17.24.31 (メイン:3)	4.25 (休:11.18)	4.18.25(研:18) (休:11)			5.19.26 (休:12)	
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		1.15.22.29 (休:8)		2.16.23.30 (休:9)	2.16.23.30 (休:9)			3.17.24.31 (休:10)		4.25 (休:11.18)	4.18.25(研:18) (休:11)		5.19.26 (休:12)	5.19.26 (休:12)	
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					2.16.23.30 (休:9)	2.23.30 (メイン:16) (休:9)		3.17.24.31 (休:10)	(メイン:3)17.24.31 (休:10)					5.19.26 (休:12)	
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						2.23.30 (メイン:16) (休:9)			(メイン:3)17.24.31 (休:10)						
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)			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	1.15.22 (休:8.29)				2.16.23.30 (休:9)	2.16.23.30 (休:9)			(休:10)17.24.31 (メイン:3)		4.18.25 (休:11)				
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	1.15.22 (休:8.29)	1.15.22 (休:8.29)			2.16.23.30 (休:9)		17.24.31 (研修室:3)(休: 10)	17.24.31 (サブ:3)(休:10)			4.18.25 (休:11)		5.19.26 (休:12)	5.19.26 (休:12)	

■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	1.15.22.29(休:8)			2.9.16.23.30			3.10.17.24.31	3.10.17.24.31		4.11.18.25					

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