

体協通年型スポーツクラブ スケジュール (12月)

■池の川さくらアリーナ ※12月28日(午後)から平成31年1月4日(午前)までお休みです。(アリーナ休館12/29~1/3)

※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	3.10.17.24 (休:31)			4.11.18 (休:25)	4.11.18 (休:25)	4.11.18 (休:25)		5.12.19 (休:26)	5.12.19 (休:26)	6.13.20 (休:27)	6.13.20 (休: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 (稚名)	健康体操(初級) 11:00~12:15 (Yoshie)	
実施日		3.10.17.24 (休:31)		4.11.18 (休:25)	4.11.18 (休:25)			5.12.19 (休:26)		6.13.20 (休:27)	6.13.20 (休:27)		7.14.21.28	7.14.21.28	
午後1		シルバーリハビリ 体操 13:30~15:00 (日立市シルバーリハ リ体操指導士会)			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)	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		3.17			4.11.18 (休:25)	4.11.18 (休:25)		5.12.19.26	5.12.19 (休:26)					7.14.21 (休:28)	
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 (休:25)			5.12.19 (休: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)			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	3.10.17 (休:24.31)				4.11.18.25	4.11.18 (休:25)			5.12.19 (休: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 (休:24.31)	3.10.17.24 (休:31)			4.11.18.25		5.12.19.26	5.12.19.26			6.13.20.27		7.14.21 (休:28)	7.14.21 (休: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 (休:24.31)		4.11.18.25			5.12.19.26	5.12.19.26		6.13.20.27					