

体協通年型スポーツクラブ スケジュール（2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	4.11.18..25			5.12.19.26	5.12.19.26	5.(12:メイン) .19.26		6.13.20.27	6.13.20.27	7.14.21.28	7.14.21.28			(休み:1) 8.15.22		
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		4.11.18..25		5.12.19.26	5.12.19.26			6.13.20.27		7.14.21.28	7.14.21.28		(休み:1) 8.15.22	(休み:1) 8.15.22		
午後1		シルバー/ハビリ 体操 13:30~15:00 (日立市シルバー/ハビ 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)		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		4.18		5.12.19.26	5.(12:メイン) .19.26		6.13.20.27	6.13.20.27					(休み:1) 8.15.22			
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					5.(12:メイン) .19.26			6.13.20.27								
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	4.11.18..25				5.12.19.26	(メイン:5.12). 19.26			(メイン:6.13) 20.27		7.14.21.28					
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	4.11.18..25	4.11.18..25			5.12.19.26		6.(13:研修室) 20.27	6.(13:サブ) 20.27			7.14.21.28		1.8.15.22	1.8.15.22		

■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)	久慈交流 センター	健康体操 9:30~10:40 (梅澤)	ピラティス 10:50~11:50 (梅澤)	サンピア日立	エアロビクス	19:00~20:15 (菊池)	久慈交流 センター			
実施日		4.11.18..25			5.12.19.26		6.13.20.27	6.13.20.27			7.14.21.28				

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