

体協通年型スポーツクラブ スケジュール (3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	4.11.18.25			5.12. (休:19).26	5.12. (休:19).26	5.12 (休:19.26)		6.13.20.27	6.(メイン:13) (休:20.27)	7.14 (休:21).28	7.14 (休:21).28			1.8.15.22.29	
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. (休:19).26	5.12. (休:19).26		6.13.20.27		7.14 (休:21).28	7.14 (休:21).28		1.8.15.22.29	1.8.15.22.29		
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)		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)	ヨガ 14:00~15:15 (櫻村)				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. (休:19).26	5.12 (休:19.26)		6.13.20. (武1:27)	6.(メイン:13). (休:20.27)	7.14 (休:21).28				1.8 (休:15.22.29)		
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 (休:19.26)			6.(メイン:13). (休: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			(休:5) 12.19.26	5.12.19 (休:26)			6(メイン:13) 20.(休:27)	7.14 (休: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 (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	4.11.18.25	4.11.18.25		5.12.19.26		6.(13:研修室) 20.27	6.(13:メイン) 20.27			7.14 (休:21).28		1.8.15.22.29	1.8.15.22.29		

■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.(池の川:11.18.)休:25			5.12.19.26			6.13.20.27	6.13.20.27			7.14.21.28		