

## 体協通年型スポーツクラブ スケジュール（4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	1.8.15.22 (休:29)			2.9.16 (研修室:23) (休:30)	2.9.16.23 (休:30)	2.9.16(園路:23) (休:30)		3.10.17.24	(休:3) 10.17.24	4.11.18.25	4.11.18.25			5.12.19.26	
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		1.8.15.22.29		2.9.16 (研修室:23) (休:30)	2.9.16.23 (休:30)			3.10.17.24		4.11.18.25	4.11.18.25		5.12.19.26	5.12.19.26	
午後1		シルバリーハビリ 体操 13:30~15:00 (日立市シルバリーハビ 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		8.22			2.9.16.23 (休:30)	9.16 (休:2.23.30)		3.10.17.24	(休:3) 10.17.24		4.11.18.25			(休:5) 12.19.26	
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						9.16 (休:2.23.30)			(休:3) 10.17.24						
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	1.8.15.22.29				2.9.16.23 (休:30)	9.16 (休:2.23.30)			(休:3) 10.17.24		4.11.18.25				
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	1.8.15.22.29	1.8.15.22.29			2.9.16.23 (休:30)		3.(研:10) 17.24	3.(サブ:10) 17.24			4.11.18.25		5.12.19.26	5.12.19.26	

### ■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)	水木交流 センター	エアロビクス	19:00~20:15 (菊池)	水木交流 センター			
実施日	(休:1) 池の川:8		塙山小15.22.29				2.9.16.23 (休:30)	(サンビア:3) 10.17.24	(サンビア:3) 10.17.24		(久慈:4) 11.18.25				