

# 体協通年型スポーツクラブ スケジュール (7月)

## ■池の川さくらアリーナ

※網掛け：子ども対象の教室

	月			火			水			木			金		
	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ	武道場1 (畳)	武道場2 (床)	サブアリーナ
午前1					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 9:45-10:45 (KIYO)	親子スポーツ (ラッコ) 9:30-10:40 (富田他)	バランスボール 9:30-10:40 (Yoshie)	エアロビクス 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	4.11.18.25		5.12.19.26	5.12.19.26	6.13.20.27	6.13.20.27			7.14.28 (未定:21)	
午前2		マット サイエンス 10:15-11:30 (近藤)		KOBA式体幹 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		3.10.24.31 (休:17)		4.11.18.25	4.11.18.25		5.12.19.26			6.13.20.27	6.13.20.27		7.14.28 (未定:21)	7.14.28 (未定:21)	
午後1				健康体操 15:40-16:55 (林 茂憲)				ベルビク 15:30-16:30 (林 康子)	子供キッズ (年中) 14:15-15:25 (小田倉他)					子供キッズ (年中) 14:15-15:25 (小田倉他)	
実施日				4.11.18.25			5.12.19.26	5.12.19.26						7.14.28 (未定:21)	
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									5.12.19.26					7.14.28 (未定:21)	
夜間1					ヒップホップ 17:10-18:20 (ayaco)	複合スポーツ 17:15-18:45 (小田倉他)					健康体操 (ステップ) 18:00-19:15 (小野坂)			複合スポーツ 17:15-18:45 (岸田他)	
実施日					4.11.18.25	4.11.18.25					6.13.20.27			7.14.28 (未定:21)	
夜間2		ZUMBA 19:15-20:15 (近藤)			ヨガ 19:00-20:15 (柴田)			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)		KOBA式体幹 トレーニング 19:00-20:15 (MARIE)		
実施日		3.10.24.31 (休:17)			4.11.18.25			5.12(豊).19.26			6.13.20.27		7.14.21.28		

## ■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)	埼玉小 体育館	エアロビクス	19:00-20:15 (布施)	水木交流 センター 2階会議室	健康体操	10:00-11:15 (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 (渡部)	水木交流 センター 2階会議室
実施日		3.10.17.24 (休:31)		4.11.18.25			5.12.19.26			6.13.20.27		