

## 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	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) (託児付き) 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	2.9.16.23.30			3.10.17.24.31	3.10.17.24.31	3.10.17.24 (31:メイン)	4.11.18 (休:25)	4.11.18 (休:25)	5.12.19.26	5.12.19.26			6.13.20.27		
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		2.9.16.23.30		3.10.17.24.31	3.10.17.24.31		4.11.18 (休:25)		5.12.19.26	5.12.19.26		6.13.20.27	6.13.20.27		
午後1				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				3.10.17.24.31	3.10.17.24 (休:31)		4.11.18 (25:武道場1)	4.11.18 (休:25)					6.13.20.27		
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					3.10.17.24 (休:31)			4.11.18 (休:25)							
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	2.9.16.23.30			3.10.17.24.31	メインアリーナ 3.10.17.24 (31:陸上)			陸上競技場 4.11.18.25		5.12.19.26					
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	2.9.16.23.30	2.9.16.23.30		3.10.17.24.31		4.18.25 (11:研修室)	4.18.25 (11:サブ)			5.12.19.26		6.13.20.27	6.13.20.27		

### ■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	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 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 (渡部)	水木交流 センター 2階会議室			
実施日	2.9.23 (休:16.30)			3.10.17.24.31			4.11.18.25	4.11.18.25		5.12.19.26					

お問合わせ: 公益財団法人日立市体育協会 大江、尾根、梅澤 ☎0294-36-6661