

体協通年型スポーツクラブ スケジュール（9月）

会費：実施回数によって減額（3回：-500円、2回：-1000円）

※子ども対象の教室

	月			火			水			木			金		
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	日立武道館 2. 9. 30			保健センター 3. 17	日立体育館 10. 24	日立体育館 3. 17		保健センター 4. 11. 18	日立武道館 11. 25	保健センター 19. 26	日立体育館 12. 19			日立武道館 6. 13. 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		保健センター 2. 16		保健センター 3. 17	日立体育館 10. 24			保健センター 4. 11. 18		日立体育館 12. 19	保健センター 19. 26		日立体育館 13. 20	日立武道館 6. 13. 27	
午後1		シルバーリハビリ 体操 13:30~15:00 (日立市シルバーリハビ 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)		ヨガ 14:00~15:15 (Haruka)			親子ミニキッズ (年少・託児付き) 14:30~15:40 (富田)	
実施日		保健センター 2. 16			日立武道館 3. 10. 24	日立体育館 10. 17. 24		日立武道館 4. 11	日立体育館 11. 18		日立武道館 5. 12. 19. 26			日立体育館 13. 20	
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						日立体育館 10. 17. 24			日立体育館 11. 18						
夜間1	ストリートダンス (入門) 17:10~18:10 (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) 卓球・ハンボン			複合スポーツ 17:15~18:45 (岸田他) フットサル		ステップ ワークアウト 18:00~19:15 (小野坂)				
実施日	会瀬交流センター 2. 9. 30				保健センター 3. 10. 17. 24	日立体育館 3. 10. 17. 24			グリーンひたち 4. 11. 18. 25		保健センター 5. 12. 19. 26				
夜間2	ストリートダンス (初級) 18:20~19:20 (バファリン)	ZUMBA(月) 19:30~20:30 (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	会瀬交流センター 2. 9. 30	会瀬交流センター 2. 9. 16. 30			保健センター 3. 10. 17. 24		日立武道館 4. 11. 18	保健センター 4. 11. 18. 25			保健センター 5. 12. 19. 26		保健センター 6. 20	保健センター 13. 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	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	2. 9. 16. 30			3. 10. 17. 24			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、梅澤 ☎0294-36-6661・070-3521-6661