

## 体協通年型スポーツクラブ スケジュール（11月）

※11月13日（金：県民の日）親子ミニキッズは休講です。

													※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)		ダンス フィットネス 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	2.9.16.30 (休:23)			10.17.24 (休:3)	10.17.24 (休:3)	10.17.24 (休:3)		4.11.18.25	4.11.18.25	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 (NANA)	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 (雅名)	健康体操(初級) 11:00~12:15 (Yoshie)	
実施日		2.9.16.30 (休:23)		10.17.24 (休:3)	10.17.24 (休:3)			4.11.18.25		5.12.19.26	5.12.19.26		6.13.20.27	6.13.20.27	
午後1	ヨガ 14:00~15:15 (NANA)	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) 14:15~15:15 (小田倉他)		ベルビック 15:30~16:30 (林 康子)	子供キッズ (年中) 14:15~15:15 (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	2.9.16.30 (休:23)	9.30		10.17.24 (休:3)		10.17.24 (休:3)		4.11.18.25	4.11.18.25		5.12.19.26		6.20.27 (休:13)		
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						10.17.24 (休:3)			4.11.18.25						
夜間1	ストリートダンス (入門) 17:15~18:15 (ハファリン)				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) バドミントン			複合スポーツ 17:15~18:45 (岸田他) パンポン		ステップ ワークアウト 18:00~19:15 (小野坂)				
実施日	2.9.16.30 (休:23)				10.17.24 (休:3)	10.17.24 (休:3)			11.18.25 (休:4)		5.12.19.26				
夜間2	ストリートダンス (初級) 18:30~19:30 (ハファリン)	ZUMBA(月) 19:45~20:45 (近藤)			ヨガ 19:00~20:15 (NANA)		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	2.9.16.30 (休:23)	2.9.16.30 (休:23)			10.17.24 (休:3)		4.11.25 (18:研修室)	4.11.25 (18:サブアリーナ)			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	ZUMBA(火)	19:30~20:30 (YUKO)	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.(休:23)		10.17.24.(休:3) 池の川さくらアリーナ研修室		4.11.18.25	4.11.18.25		5.12.19.26						

お問い合わせ：公益財団法人日立市体育協会 中野、三田、金澤 ☎0294-36-6661・070-3521-6661