

令和2年度 第3期 スポーツ教室 日程表

体操		実施場所	10月				11月				12月					
月	リラックス体操 月	9:50 - 10:50	2F柔道場	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14			
	ソフトエアロビクス 月	11:00 - 12:00	3F剣道場		12	19	26	2	9	16	30	7	14	21		
	幼児体操 月	15:15 - 16:15	4F第2競技場	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14			
	器械運動 月	16:30 - 17:30														
火	親子体操 火1	9:30 - 10:30	4F第2競技場	6	13	20	27	10	17	24		1	15	22		
	親子体操 火2	10:40 - 11:40														
	骨盤体操	9:50 - 10:50	3F剣道場	6	13	20	27	10	17	24		1	15	22		
	幼児体操 火	15:15 - 16:15	4F第2競技場	6	13	20	27	10	17	24		1	15	22		
木	リラックス体操 木	9:50 - 10:50	2F柔道場	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17		
	ストレッチ&リラクゼーション	9:10 - 10:10														
	ザ・ダンス	10:20 - 11:50	3F剣道場	1	8	15		5	12	19	26	3	10	17		
	ピラティス	12:00 - 12:45														
	シニア健康体操	13:00 - 13:50	3F剣道場	1	8		22	5	12	19	26	3	10	17		
	幼児体操 木	15:15 - 16:15	4F第2競技場	1	8	15	22	5	12	19	26	3		17		
	器械運動 木	16:30 - 17:30														
金	親子体操 金1	9:30 - 10:30	4F第2競技場	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11			
	親子体操 金2	10:40 - 11:40														
	ソフトエアロビクス 金	10:00 - 11:00	3F剣道場	2	9	16	23	30	13	20	27		4		18	
	幼児体操 金	15:15 - 16:15	4F第2競技場		9	16	23	30	6	13	20	27	4		18	
土	キッズ体操	14:00 - 15:00														
	幼児体操 土	15:15 - 16:15	4F第2競技場	3	10	17		31	7	14	21	28	5		19	
	器械運動 土	16:30 - 17:30														
	ジュニアヒップホップダンスA	13:10 - 13:55	3F剣道場	3	10	17	24		7	14	21		5	12	19	
	ジュニアヒップホップダンスB	14:05 - 14:55														
	エアロビクス	17:50 - 18:50	3F剣道場	3	10	17	24		7	14	21		5	12	19	
火 金	器械運動週2回コース	16:30 - 17:30	4F第2競技場	6	13	20	27		10	17	24	1	15	22		
				9	16	23	30	6	13	20	27	4		18		

水泳		実施場所	10月				11月				12月				
月	初めてのスイミング	10:30 - 11:20													
	幼児スイミング 月	15:00 - 15:50	プール棟	5	12	19	26	2	9	16	30			14	21
	ジュニアスイミング 月	17:00 - 17:50													
	一般スイミング 月夜	19:00 - 19:50													
一般スイミング 火	9:30 - 10:20														
火	親子スイミング	10:30 - 11:20	プール棟	6	13	20	27	10	17	24		1	15	22	
	幼児スイミング 火	15:00 - 15:50													
	ジュニアスイミング 火	17:00 - 17:50													
	一般スイミング 火	9:30 - 10:20													
金	シニアスイミング	9:30 - 10:20	プール棟	9	16	23	30	6	13	20	27	4		18	
	アクアビクス	10:30 - 11:20													
	幼児スイミング 金	15:00 - 15:50													
	ジュニアスイミング 金	17:00 - 17:50													
土	幼児スイミング 土	9:30 - 10:20	プール棟	10	17	24	31	7	14	21	28	5		19	
	ジュニアスイミング 土	11:30 - 12:20													

令和2年度 第3期 スポーツ教室日程表

テニス		実施場所	10月					11月					12月					
月	初級硬式テニス 月	9:30 - 11:00	屋外テニスコート C E F															
	中級硬式テニス 月	11:15 - 12:45			12	19	26	2	9	16	30		7	14				
	上級硬式テニス 月	13:30 - 15:00																
火	初級硬式テニス 火	9:30 - 11:00	屋外テニスコート C E F															
	中級硬式テニス 火	11:15 - 12:45		6	13	20	27		10	17	24	1		15				
	中・上級硬式テニス火	13:30 - 15:00																
	ジュニアテニス 火1	16:40 - 17:40	1F第1競技場	6	13	20	27		10	17	24	1		15	22			
	ジュニアテニス 火2	17:50 - 18:50																
木	初級硬式テニス 木	9:30 - 11:00	屋外テニスコート C E F															
	中・上級硬式テニス木	11:15 - 12:45			15	22		5	12	19	26	3	10	17				
	シニア硬式テニス	13:30 - 15:00	C D E F															
金	テニススキル	13:30 - 15:00	1F第1競技場		9	16	23	30	6	13	20	27		4	11			
	キッズテニス	15:30 - 16:30			9	16	23	30	6	13	20	27		4	11			
	ジュニアテニス 金1	16:40 - 17:40			9	16	23	30	6	13	20	27		4	11			
	ジュニアテニス 金2	17:50 - 18:50																
火	中級キッズテニス 週1	15:30 - 16:30	1F第1競技場		6	13	20	27		10	17	24		1		15	22	
火 木	中級キッズテニス 週2	15:30 - 16:30	1F第1競技場		6	13	20	27		10	17	24		1		15	22	
		15:30 - 16:30				15	22		5	12	19	26		3	10	17	24	
ジュニア テニス	選手養成コース 月・木・金	17:00 - 19:00	屋外テニスコート 月・木・金 A B C D 火・水 A C D	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
						1	2	2		4	5	6		1	2	3	4	
	5			6	7	8	9	9	10		12	13	7			10	11	
	12			13		15	16	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	
	19			20	21	22	23		24	25	26	27	21	22	23	24	25	
	26	27	28		30	30												

球技		実施場所	10月					11月					12月				
月	キッズサッカー	15:30 - 16:30	1F第1競技場														
	ジュニアサッカー	17:00 - 18:15			5	12	19	26	2	9	16	30		7	14		
金	ジュニア卓球	17:30 - 18:45	3F卓球場		9	16	23	30	6	13	20	27		4	11		

武道		実施場所	10月					11月					12月				
月	合気道	19:00 - 20:30	2F柔道場		5	12	19	26	2	9		30		7	14	21	
火 金	空手道	18:30 - 20:00	3F剣道場		6	13	20	27		10	17	24		1		15	22
				2	9	16	23	6	13	20		4	11	18			
火 土	柔道	18:45 - 20:00	2F柔道場		6	13	20	27		10	17	24		1		15	
				3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12		
木 土	剣道	18:30 - 20:00	3F剣道場	1	8	15	22		5	12	19	26		3	10		
		15:10 - 16:40			10	17	24		7	14	21	28		5	12	19	