

令和2年度 第4期 スポーツ教室 日程表

体操		実施場所	1月				2月				3月						
月	リラックス体操 月	9:50 - 10:50	2F柔道場			18	25	1	8	15	22	1	8	15	22		
	ソフトエアロビクス 月	11:00 - 12:00	3F剣道場			18	25	1	8	15	22	1	8	15	22		
	幼児体操 月	15:15 - 16:15	4F第2競技場			18	25	1	8	15	22	1	8	15	22		
	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		5	12	19	26	2	9	16		2		16	23	
	親子体操 火2	10:40 - 11:40															
	骨盤体操	9:50 - 10:50	3F剣道場		5	12	19	26	2	9	16		2		23	30	
	幼児体操 火	15:15 - 16:15	4F第2競技場			12	19	26	2	9	16		2		16	23	30
木	リラックス体操 木	9:50 - 10:50	2F柔道場		7	14	21	28	4		18		4	11	18	25	
	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		7	14	21	28	4		18		4	11	18	25	
	ピラティス	12:00 - 12:45															
	シニア健康体操	13:00 - 13:50	3F剣道場		7	14	21	28	4		18		4	11	18	25	
	幼児体操 木	15:15 - 16:15	4F第2競技場			7	14	21	28	4		18		4	11	18	25
	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		8	15	22	29	5	12	19	26	5	12			
	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		8	15	22	29	5	12	19	26	5	12			
	幼児体操 金	15:15 - 16:15	4F第2競技場		8	15	22	29	5	12	19	26	5	12			
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		9	16	23	30	6	13	20		6	13		27	
	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		9	16	23	30	6	13	20		6	13		27	
	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		9	16	23	30	6	13	20	27	6	13			
火 金	器械運動週2回コース	16:30 - 17:30	4F第2競技場			12	19	26	2	9	16		2		16	23	30
					8	15	22	29	5	12	19	26	5	12			

水泳		実施場所	1月				2月				3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			18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	
	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		12	19	26	2	9	16		2		16	23	30
	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														
	シニアスイミング	9:30 - 10:20														
金	アクアビクス	10:30 - 11:20	プール棟		15	22	29	5	12	19	26	5	12	19		
	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														
	幼児スイミング 土	9:30 - 10:20		プール棟		16	23	30	6	13	20	27	6	13		27
ジュニアスイミング 土	11:30 - 12:20															

令和2年度 第4期 スポーツ教室日程表

テニス		実施場所	1月					2月					3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				18	25	1	8	15	22			1	8	15	22	29
	上級硬式テニス 月	13:30 - 15:00															予備	予備
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			5	12	19	26	2	9	16			2		16	23	30
	中・上級硬式テニス火	13:30 - 15:00															予備	予備
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			7	14	21	28	4		18			4	11	18	25	
	シニア硬式テニス	13:30 - 15:00		C D E F													予備	
火	中級キッズテニス	15:30 - 16:30	屋外テニスコート C D		5	12	19	26	2	9	16			2		16	23	30 予備
ジュニアテニス	選手養成コース	17:00 - 19:00	屋外テニスコート	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
	月・木・金								1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	選手コース						7	8	8	9			12	8			11	12
	月～金				12		14	15	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19
	中学生コース			18	19	20	21	22	22		24		26	22	23	24	25	26
火・水	25	26	27	28	29						29	30	31					

球技		実施場所	1月					2月					3月									
金	ジュニア卓球	17:30 - 18:45	3F卓球場						8	15	22	29	5	12	19	26		5	12			

武道		実施場所	1月					2月					3月									
月	合気道	19:00 - 20:30	2F柔道場				18	25	1	8	15	22		1	8	15	22					
火 金	空手道	18:30 - 20:00	3F剣道場				12	19	26	2	9	16		2		16	23					
					8	15	22		5	12	19	26		5	12	19	26					
火 土	柔道	18:45 - 20:00	2F柔道場				5	12	19	26	2	9	16		2		16	23				
							9	16	23	30	6	13	20	27		6	13					
木 土	剣道	18:30 - 20:00	3F剣道場				7	14	21	28	4		18		4	11	18	25				
		15:10 - 16:40					9	16	23	30	6	13	20	27		6	13					