

令和6年度 9-12月定期教室

○フロア教室

	曜日	場所	対象	教室名	時間	空	
1	火	研修室	大人	身体調整ストレッチ	10:00～10:55	3	
2			大人	キックボクシングエクササイズ	11:10～12:05	○	
3			大人	ダンススポーツ(社交ダンス)	13:00～13:55	○	
4			子ども	キッズ体操	15:45～16:45	○	
5		体育室	子ども	ジュニア体操	16:45～17:45	○	
7			子ども	ジュニアトランポリン	17:45～18:45	2	
8		研修室	大人	大人の為のバレエ	19:00～19:55	4	
11		水	研修室	大人	ウェーブストレッチ	10:00～10:45	○
12	柔道場		子ども	親子ビクス	11:00～11:50	○	
13	柔道場		大人	BCストレッチ	12:50～14:30	○	
14	研修室		大人	太極拳	13:00～13:55	2	
15			大人	BCチェア	14:10～15:05	4	
16	研修室		子ども	キッズストリートダンス	15:50～16:45	○	
17			子ども	ジュニアストリートダンス	16:50～17:45	○	
18			子ども	ジュニアストリートダンス	17:50～18:45	○	
19	研修室		大人	シェイプキックエクササイズ	19:00～19:55	○	
20			大人	ペルビックスストレッチ	20:10～21:05	○	
21	木	柔道場	大人	やさしいヨガと呼吸法	9:00～9:40	1	
25		研修室	子ども	キッズバレエ	15:45～16:40	○	
26			子ども	ジュニアバレエ(低学年)	16:45～17:40	4	
27		子ども	ジュニアバレエ(高学年)	17:45～18:40	5		
28		体育室	子ども	キッズ体操	15:45～16:45	○	
29			子ども	ジュニア体操	16:45～17:45	○	
30		剣道場	大人	有酸素&コアトレーニング	20:00～20:55	○	
31		研修室	大人	シェイプアップヨガ	19:00～19:55	○	
32		体育室	大人	ラージボール卓球(中級)	9:00～11:30	3	
34		金	研修室	大人	大人の為のバレエ	10:00～10:55	○
35	大人			整体ストレッチ	11:05～12:00	○	
36	剣道場		大人	バレトン ソール・シンセシス	11:05～12:00	○	
37	柔道場		大人	リラックスヨガ	12:00～12:55	○	
38	研修室		大人	BCチェア②	12:30～13:25	○	
40			大人	中級者卓球	14:15～15:30	4	
41			子ども	キッズサッカー	15:40～16:40	○	
42			体育室	子ども	ジュニアサッカー低学年	16:50～18:20	○
43				子ども	ジュニアサッカー高学年	18:20～19:50	○
45	子ども		ヨネックスバドミントンアカデミー小学生	17:00～17:50	○		
46	剣道場		大人	バレトン ソール・シンセシス	19:00～19:50	○	
47			大人	ズンバ	20:00～20:55	○	
49	土		研修室	子ども	走り方教室①	9:30～10:20	○
50		子ども		走り方教室②	10:30～11:20	○	

○プール教室

	曜日	場所	対象	教室名	時間	空
1	火	プール	大人	水中ウォーキング	10:00～10:50	○
6			子ども	キッズ水泳	15:00～15:50	○
7			子ども	キッズ・ジュニア水泳①	16:00～16:50	○
8			子ども	キッズ・ジュニア水泳②	17:00～17:50	○
9			大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	○
12	水	プール	大人	アクアビクス	11:00～11:50	○
14			大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	4
15			子ども	キッズ水泳	15:00～15:50	○
16			子ども	キッズ・ジュニア水泳①	16:00～16:50	4
17			子ども	キッズ・ジュニア水泳②	17:00～17:50	○
18			子ども	ジュニア水泳(上級)	18:00～18:50	○
20	木	プール	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	○
21			大人	成人水泳(上級)	10:00～10:50	○
22			大人	水中ウォーキング	11:00～11:50	○
24			大人	成人水泳(中級)	13:00～13:50	○
25			大人	成人水泳(上級)	14:00～14:50	○
27			子ども	キッズ水泳	15:00～15:50	○
28			子ども	キッズ・ジュニア水泳①	16:00～16:50	○
29			子ども	キッズ・ジュニア水泳②	17:00～17:50	○
30			大人	成人水泳(中級)	19:00～19:50	○
32			金	プール	大人	成人水泳(中級)
33	大人	アクアビクス			11:00～11:50	○
34	大人	アクアコンディショニング			12:00～12:50	○
36	大人	成人水泳(中級)			13:00～13:50	1
37	子ども	キッズ水泳			15:00～15:50	○
38	子ども	キッズ・ジュニア水泳①			16:00～16:50	○
39	子ども	キッズ・ジュニア水泳②			17:00～17:50	○
40	子ども	ジュニア水泳(上級)			18:00～18:50	○
41	大人	成人水泳(上級)			20:00～20:50	○
44	土	プール	子ども	キッズ水泳	14:00～14:50	4
46			子ども	キッズ・ジュニア水泳②	16:00～16:50	3
48	日	プール	大人	成人水泳(中級)	10:00～10:50	4
49			子ども	キッズ・ジュニア水泳①	11:00～11:50	4
50			子ども	キッズ・ジュニア水泳②	12:00～12:50	○
51			大人	サンデー健康水中運動	13:00～13:50	○
52			大人	成人水泳(初級)	17:00～17:50	2

○カルチャー 教室

	曜日	場所	対象	教室名	時間	空
1	火	会議室	大人	中高年から始めるらくらくピアノ®	10:30～12:00	1
2		会議室	大人	健康カラオケ教室	13:00～15:00	○
3	木	研修室	子ども	KINDRA英語教室未就学児	16:00～16:50	○
4		研修室	子ども	KINDRA英語教室小学校低学年	17:00～17:50	○
5	金	和室	大人子ども	津軽三味線教室	19:00～21:00	○
6	土	会議室	大人子ども	デッサン教室	10:00～12:00	○