

神奈川スポーツセンター 平成29年度 教室週間スケジュール

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00			
		A帯			B帯		C帯		D帯		E帯		F帯				
月	第1体育室																
	第2体育室	* ヨーガ 9:10-10:10		* パワーヨーガ 10:30-11:30		* ピラティス 11:50-12:50		シニアピクス 13:15-14:45									
	第3体育室																
	研修室																
火	第1体育室	卓球1 9:00-10:45			卓球2 11:00-12:45			太極拳 13:05-14:35									
	第2体育室	美姿勢ヨーガ 9:30-10:30															
	第3体育室	はじめてのフラ 9:30-10:30		ステップエアロピクス 10:45-11:45		ベリーダンス 12:00-12:50							ナイトピラティス 19:30-20:30				
	研修室				元気!English★ 11:15-12:00		火曜はじめてのピラティス 12:40-13:40		火曜ピラティス 13:50-14:50								
水	第1体育室											キッズフットサル 17:10-18:10					
	第2体育室											少年少女卓球 17:05-18:50					
	第3体育室	シェイプ・ザ・ボディ 9:30-10:30												ジュニアHIPHOP1 16:50-17:30		ジュニアHIPHOP2 17:45-18:45	
	研修室	*ママと赤ちゃんピクス1 10:00-11:00		ママと赤ちゃんピクス2 11:30-12:30		水曜ヨーガ 12:55-13:55		からだメンテナンス 14:05-14:50									
木	第1体育室	バドミントン 9:00-10:45															
	第2体育室	親子りんりんホップ 9:15-10:15		*フラダンス 10:40-11:40		骨盤エクササイズ 11:50-12:50							ナイトヨーガ 19:30-20:30				
	第3体育室	ベーシックエアロピクス 9:30-10:30		リラックスストレッチ 10:45-11:45		ダンスエアロピクス 12:00-13:00		ボディメイク 13:20-14:20									
	研修室						トレーニング塾 13:15-14:45							ジュニア空手 17:10-18:10			
金	第1体育室											にっこりしっかり健康体操 13:15-14:45		バスケットボール 19:15-20:45			
	第2体育室	親子るんるんホップ 9:30-10:30		親子わくわくランド 11:00-12:15													
	第3体育室	デトックスエアロピクス 9:30-10:30												社交ダンス 19:15-20:45			
	研修室						レディースフィットネス 13:15-14:20		キッズバレエ1 14:45-15:30		キッズバレエ2 15:40-16:25		ジュニアバレエ クラ 16:35-17:35		ジュニアバレエ スワ 17:45-18:45		
土	第1体育室													フットサル 19:15-20:45			
	第2体育室	インラインスケート 9:15-10:45															
	第3体育室	サタデーボクサ 9:30-10:30															
	研修室	土曜定期教室 11:15-12:30															



自分に合った
教室を探そう!

事前受付教室

当日受付教室

*...託児付教室

*スケジュールは変更される場合もありますので、各教室の開催日をご確認のうえ、ご参加ください。