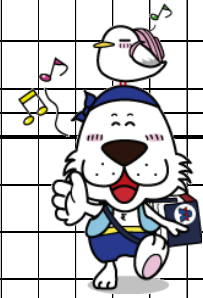


# 神奈川県スポーツセンター 平成30年度 教室週間スケジュール

曜日	室場	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★ベイビー 11:15-12:15		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			脱メタボ・ロコモ 11:15-12:30							キッズフットサル 17:10-18:10			
	第2体育室						フラエクササイズ 13:05-13:55	ズンバ 14:05-14:50	幼児わんぱくランド 15:10-16:20		ジュニアHIPHOP1 16:50-17:30	ジュニアHIPHOP2 17:45-18:45		
	第3体育室	シェイプ・ザ・ボディ 9:30-10:30												
	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								
	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 10:40-11:40			ボディメイク 13:20-14:20						ナイトヨーガ 19:30-20:30	
	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												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ラ 16:35-17:35	ジュニアバレエスワン 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		元気!English★キッズ 13:05-13:50	元気!English★ジュニア 14:00-14:45							



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。