# 平成29年度（H30.1月～） 定期・特別教室タイムスケジュール

## 月

### 第1体育室

### 第2体育室
11:00 【定期】ラージボール卓球 12:45

### 第3体育室
9:00 【定期】ヨガ 9:50
10:00 【定期】ビギナーズエアロ 10:50
11:00 【定期】ピラティス 11:50
12:00【定期】やさしいピラティス 12:50

### 研修室
9:00 【定期】歌声教室 10:00
10:10 トレ塾ウォーキング 11:00
11:15 【定期】スポーツ吹き矢 12:45

スポーツ系教室
健康づくり系教室
エアロビクス系教室
コア系教室
ダンス系教室
妊婦・親子向け教室
子ども向け教室
文化系教室

## 火

### 第1体育室
9:30 【定期】中級テニス 初中級テニス① 11:00
11:15 【定期】初中級テニス② 初級テニス 12:45
15:15 【定期】幼児サッカー 16:30

### 第2体育室
19:00 バスケットボールタイム 20:50

### 第3体育室
9:00 やさしい体盤ヨーガ 9:50
10:00 ピラティスボディメイク 10:50
11:00【定期】シニアストレッチ① 11:50
12:00【定期】シニアストレッチ② 12:50

### 研修室
11:00 【定期】健康麻雀 13:00
16:00 【定期】英語で遊ぼう 16:45

## 水

### 第1体育室
9:00 【定期】卓球 10:45
13:10 【定期】ひまわり健康体操 14:40

### 第2体育室
9:30 【定期】親子体操 10:30
11:15 【定期】はじめてテニス 12:15
12:30 エンジョイテニス 13:45
14:00 【定期】太極拳 15:30
16:10 【定期】特訓！スポーツ塾 17:15
17:25 【定期】ミニバスケットボール 18:45

### 第3体育室
9:00 【定期】シンプルエアロ 9:50
10:00【定期】はじめてフラダンス 10:50
11:00 【定期】フラダンス 11:50
12:00【定期】姿勢デザイン 12:50

### 研修室
9:10【定期】社交ダンス（入門） 10:00
10:15 【定期】社交ダンス（初中級） 11:30
11:45 【定期】フラメンコ 12:45
17:00【定期】キッズヒップホップ 17:50
18:00【定期】ジュニアヒップホップ 18:50

## 木

### 第1体育室
9:00 【定期】バドミントン 10:45
11:10 【定期】生活習慣病予防 12:40
17:30 【定期】ジュニアテニス（入門～初級） 18:30

### 第2体育室
14:40 【定期】幼児体操① 15:40
15:45 【定期】幼児体操② 16:45

### 第3体育室
9:00 木曜ズンバ 9:50
10:00 バレトン 10:50
11:00【定期】ほほえみヨーガ① 11:50
12:00【定期】ほほえみヨーガ② 12:50

### 研修室
9:00 【定期】託児 10:50
13:00 ベビーマッサージ 13:50
14:00【定期】セルフリンパマッサージ 14:50

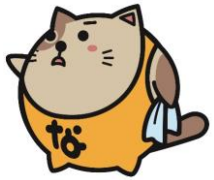
## 金

### 第1体育室
13:10 【定期】太極拳 14:40
15:00 【定期】キッズスポーツ 15:50
16:00 【定期】ジュニア野球 16:50
21:10 【定期】夜金テニス（初級）(中級) 22:40

### 第2体育室
11:10 【定期】エンジョイスポーツ 12:50

### 第3体育室
9:00【定期】コグニサイズ 9:50
10:00【定期】スタンダードエアロ 10:50
11:00 ボディメンテナンス 11:50
12:00 カーディオキックボクシング 12:50

### 研修室
10:00【定期】英語で親子リトミック 10:50
11:20 【定期】絵手紙 12:50
19:30 ピラティス&ボディコンディ 20:30
20:45 ナイトヨーガ 21:45



## 土

### 第1体育室
7:45【定期】土曜テニス（中級・中上級） 9:00
9:15 【定期】ジュニアテニス 10:45

### 第2体育室
8:40【定期】すっきりヨーガ① 9:40
9:45【定期】すっきりヨーガ② 10:45

### 第3体育室
8:00 パワーエナジーヨーガ① 8:50
9:00【定期】エンジョイエアロ 9:50
10:00 パワーエナジーヨーガ② 10:50

*【定期】は、定期教室です。
*その他は、特別教室です。

区分：早朝 / A帯 / B帯 / C帯 / D帯 / E帯 / F帯 / 深夜