

神奈川県スポーツセンター 平成28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

曜日	室場	A帯	B帯	C帯	D帯	E帯	F帯	
月	第1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				
	第2体育室			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 9:00-10:45		太極拳 13:05-14:35				
	第2体育室	フローヨーガ 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&ストレッチ 19:30-20:30	
	研修室		元気! English★ 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		脱メタポ・ロコモ 11:15-12:30			キッズサッカー 17:10-18:10		
	第2体育室			エクササイズフラ 13:00-13:50	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 13:00-14:00			
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	コグニサイズ 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 10:45-11:45	骨盤エクササイズ 12:00-13:00	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			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		写真入門(1期・3期) 11:15-12:30	英会話(2期・4期) 13:05-14:30				



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。