２０１８年度五月山体育館教室（１期）

2018年4月～2017年6月

曜日	日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
場所	スタジオ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ
9:30	9:30 リ・メイク ヨ ガ																		9:30 成 人 バドミントン 教 室 ②
10:00		10:00 カロリーバーナー	10:00 成 人 水 泳 （ 中 級 ）		10:00 ジャズ体操	10:00 成 人 水 泳 （ 初 級 ） ①		10:00 ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ ｴｸｻｻｲｽﾞ ②	10:00 親 子 水 泳 ② ６ ヶ 月 ～ ３ 歳 児	10:00 卓球教室 （初級～中級） １６歳以上	10:00 コンディショニング エ ア ロ	10:30 ｱｸｱﾋﾞｸｽ ①		10:00 ラ テ ン エ ア ロ	10:00 成 人 水 泳 （ 初 心 者 ）		10:00 ヨ ガ ③	10:30 成 人 水 泳 （ 初 級 ） ②	
10:30	10:45 筋 ト レ エ ア ロ																		
11:00		11:15 ヨ ガ ①			11:15 やさしい エアロビクス	11:15 親 子 水 泳 ① ６ ヶ 月 ～ ３ 歳 児		11:15 ア ロ マ ストレッチ	11:15 水 中 健康教室②	12:00	11:15 フラダンス①			11:15 フラダンス②	11:30 ｱｸｱﾋﾞｸｽ ②		11:15 ヨ ガ ④		11:15 小 学 校 高 学 年 バドミントン 4 ～ 6 年 生
12:00																			
12:30		12:30 ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ ｴｸｻｻｲｽﾞ ①	12:30 水 中 健康教室①		12:30 さ わ や か 体 操 ② 50 歳 以 上			12:30 ス ロ ー エクササイズ						12:30 パワーヨガ ②					
13:00																			
13:30		13:45 さ わ や か 体 操 ① 50 歳 以 上			13:45 高 齢 者 軽 トレーニング 60 歳 以 上			13:45 エ ア ロ ＆ ストレッチ						13:45 健 康 体 操					
14:00						14:00 成 人 バドミントン 教 室 ①													
14:30																			
15:00					15:30 骨盤体操			15:00 リラックス ヨ ガ ①						15:00 リラックス ヨ ガ ②					
15:30		15:15 幼児水泳 ① 4～6歳		16:00 体操教室 1～3年生		15:15 幼児水泳 ② 4～6歳	16:00 フットサル 低学年① 1～3年生		15:15 幼児水泳 ③ 4～6歳	16:00 フットサル 低 学 年 ② 1 ～ 3 年 生	15:15 幼児水泳 ④ 4～6歳	16:00 トランポリン 低 学 年 ① 1 ～ 3 年 生			15:15 幼児水泳 ⑤ 4～6歳	16:00 トランポリン 低 学 年 ③ 1 ～ 3 年 生			
16:00																			
16:30		16:30 小学生初級 ①		チャレンジ 体 操 3 ～ 6 年 生		16:30 小学生初級 ②	フットサル 高 学 年 ① 4 ～ 6 年 生		16:30 小学生初級 ③	17:00 フットサル 高 学 年 ② 4 ～ 6 年 生	16:30 ヒップホップ ジ ュ ニ ア 6 ～ 10 歳	16:30 小学生初級 ④	17:00 トランポリン 低 学 年 ② 1 ～ 3 年 生		16:30 小学生初級 ⑤	17:00 トランポリン 高 学 年 4 ～ 6 年 生			
17:00																			
17:30		小学生中級 ①				小学生中級 ②			小学生中級 ③			小学生中級 ④			小学生中級 ⑤				
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30									19:30 ス イ ム 4 泳 法 ①		19:30 パワーヨガ ①			19:30 ヨ ガ ②	19:30 スイム4泳法 ② マスターズ				
20:00																			
20:30																			