





☆桐ヶ丘体育館スポーツ教室案内☆

平成29年(10月1日～12月31日)

	月		火		水		木				金	土		
	多目的室	会議室/テニスコート	多目的室/会議室	柔道場/剣道場	柔道場/テニスコート	多目的室	剣道場	アリーナ	多目的室	剣道場/会議室	柔道場	柔道場/多目的室		多目的室
9:00														9:00
10:00		ベルビクストレッチ 10:00～11:00 (会議室)	健康づくり体操 9:30～10:30 (多目的室)	初めての バレエストレッチ 9:30～10:30 (柔道場)	健康太極拳① 9:15～10:15 (柔道場)		朝ピラティス 9:30～10:30 (剣道場)			骨盤体操 10:00～11:00 (多目的室)		リラックスヨガ 9:45～10:45 (柔道場)	初めての ヨガ&ピラティス 10:00～11:00 (多目的室)	10:00
11:00	シニアボイス① 11:00～12:00 (多目的室)			レディースピラティス 10:45～11:30 (柔道場)	健康太極拳② 10:30～11:30 (柔道場)		シニアボイス③ 11:00～12:00 (多目的室)	親子リズム体操 11:00～12:00 (剣道場)					ナチュラルヨガ 11:00～12:00 (柔道場)	
12:00														
13:00	シニアボイス② 12:15～13:15 (多目的室)			オアフフラダンス (初級) 12:30～13:30 (剣道場)		シニアボイス④ 12:15～13:15 (多目的室)					気功教室 12:30～13:30 (会議室)			13:00
14:00		テニス中級 13:00～15:00 (E・F面)		オアフフラダンス (中級) 13:40～14:40 (剣道場)	テニス初級～中級 13:00～15:00 (E・F面)									14:00
15:00														
16:00			かんたんストレッチ 15:00～16:00 (剣道場)											16:00
17:00								フットサル教室 (キッズ) 15:40～16:40 (アリーナA面)						17:00
18:00								フットサル教室 (小学生) 16:50～17:50 (アリーナA面)						18:00
19:00														19:00
20:00			夜ヨガ 19:00～19:45 (会議室)											20:00
												レディースピラティス 19:00～19:45 (多目的室)		

新規プログラム

桐ヶ丘体育館
03-3908-2316