

曜日/時間	大 体 育 室 (1F)				小 体 育 室 (2F)				研 修 室 (2F)			
	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間	午前	午後1	午後2	夜間
	9:00~12:00	12:10~15:10	15:20~18:20	18:30~21:30	9:00~12:00	12:10~15:10	15:20~18:20	18:30~21:30	9:00~12:00	12:10~15:10	15:20~18:20	18:30~21:30
月 MON	◆スポーツデー◆ バドミントン(3面)		団体利用	【スポーツ教室】 バスケットボール 19:30~20:45	【スポーツ教室】 ストレッチ& エクササイズ 9:15~10:30	【スポーツ教室】 初心者バドミントン 12:15~13:30	【スポーツ教室】 ミニバスケットボール ①16:45~18:00 ②18:05~19:20	【スポーツ教室】 マットサイエンス 19:30~20:45	【スポーツ教室】 ジャズダンス 10:15~11:45	【スポーツ教室】 ストレッチ &簡単ヨガ 13:30~14:45	<体カづくりコース> 座って楽ちん体操 15:00~16:00	団体利用
	◆スポーツデー◆ 卓球(12台)			団体利用 (半面)	【スポーツ教室】 エンジョイフラ 10:45~12:00	【スポーツ教室】 初中級バドミントン 13:45~15:00			団体利用 (第3研修室)	団体利用 (第3研修室)	団体利用 (第3研修室)	
火 TUE	<体カづくりコース> シェイプアップ 9:15~10:30	<体カづくりコース> リフレッシュ体操 13:15~14:30	【スポーツ教室】 フットサル幼児 15:30~16:20 フットサル小学低 16:30~17:40	◆スポーツデー◆ バスケットボール (1面) 中学生・高校生 【スポーツ教室】 フットサル小学高 17:45~19:15 フットサル一般 19:30~21:00	団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ バスケットボール (1面) 小学生	◆スポーツデー◆ バスケットボール (1面) 大学生・一般	団体利用 (第1・2研修室)	団体利用	団体利用	団体利用
	【スポーツ教室】 フラ入門 10:45~12:00								◆スポーツデー◆ 障がい者スポーツ (第3研修室)			
水 WED	◆スポーツデー◆ バレーボール (1面)	団体利用	団体利用	団体利用	【スポーツ教室】 親子スポーツ 9:15~10:30	【スポーツ教室】 背骨 コンディショニング 12:30~13:45	【スポーツ教室】 ジュニアダンス &エアロ① 16:30~17:40	【スポーツ教室】 ジュニアダンス &エアロ② 17:50~19:00	団体利用	【スポーツ教室】 機能改善 フィットネス 14:00~15:00	団体利用	団体利用
	団体利用 (半面)				【スポーツ教室】 やさしい健康体操 10:45~12:00	◆スポーツデー◆ 小学生の日 14:00~16:15				<体カづくりコース> エアロ&リンパ調整 19:30~20:30		
木 THU	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	【スポーツ教室】 リズム体操 13:00~14:30	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
金 FRI	◆スポーツデー◆ バドミントン(6面)			◆スポーツデー◆ 卓球(12台)				団体利用 (第1・2研修室)	【スポーツ教室】 3B体操 12:45~13:45	団体利用	<体カづくりコース> ヘルシーヨガ (第2・4週) 18:30~19:45	団体利用 (第3研修室)
【スポーツ教室】 ウォーク&ラン入門 9:15~10:30 中級ランニング 10:30~12:00	<体カづくりコース> 幸ヨガ初級 14:00~14:50 幸ヨガ初中級 15:00~15:50											
土 SAT	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	<体カづくりコース> エンジョイ エアロ 9:15~10:30	団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ バスケットボール (1面)	団体利用	団体利用 (第1・2研修室)	団体利用	団体利用
【スポーツ教室】 サタデーフラ 10:45~12:00	【スポーツ教室】 中級ランニング 13:45~15:10											
日 SUN	◆スポーツデー◆ 第1週 バスケットボール(2面)		団体利用	団体利用	◆スポーツデー◆ 第1・3週 卓球(12台) 第2・4週 バドミントン(3面)		団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
	第2・3・4・5週 団体利用	第2・3・4・5週 団体利用			第5週 団体利用	第5週 団体利用						

* ◆スポーツデー◆は21時終了です。団体利用の方は終了時刻までに片付け、清掃を終わらせ退出してください。
 * 第4月曜日は休館日となります。(月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日が休館日となります)
 * 祝日、トレーニング室以外は全て団体利用となります。(スポーツ教室・スポーツデー・体カづくりコースはお休みです)
 * 車いすで利用できる卓球台が1台あります。