

# H29年 6月 スポーツデー予定表

利用料金 大人:220円 小人:110円

☆「スポーツデー」とは、予約なしで参加ができる個人利用日のことです。曜日ごとに、開催する種目が設定されています。

使用用具は各自でご持参ください。(有料レンタルあります)

※トレーニング室の利用には別途料金が必要です。

日	月	火	水	木	金	土
☆毎月第1・3火曜日 親子でバスケットボールができます 《対象》小・中学生と親 ○時間 18:25~19:25 ○スペースが1/4面になります		☆毎月第3水曜日 バドミントン開催時スタッフが相手します 《対象》1人で来た方で初心者、初級者 (事前に受付にお申し出ください) ○30分/回 (混雑状況により時間を短縮することがあります) ○コート確保はお客様でお願いします		1	2	3
				◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		◇シェイプアップエアロ(小体育室) 19:00~20:00
4	5	6 第1火曜日	7	8	9	10
	◆卓球(大体育室) 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトラフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※) 17:20~21:00	◆バドミントン(大体育室) 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		◇シェイプアップエアロ(小体育室) 19:00~20:00
11	12	13	14	15	16	17
	◆卓球(大体育室) 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトラフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※) 17:20~21:00	◆バドミントン(大体育室) 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		
18	19	20 第3火曜日	21 第3水曜日	22	23	24
	◆卓球(大体育室) 12:10~15:10 15:20~18:20 18:30~21:00	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトラフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※) 17:20~21:00	◇バドミントン(大体育室) 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		◇シェイプアップエアロ(小体育室) 19:00~20:00
25	26	27	28	29	30	
	休館日	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトラフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※) 17:20~21:00	◆バドミントン(大体育室) 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00		

(※) バスケットボールは、時間帯により対象者を限定しています。

17:20~18:20⇒小学生 18:25~19:25⇒中学生 19:30~21:00⇒高校生・一般

◇◆マーク ⇒ ◇講師あり (開始15分過ぎたらご参加いただけません)  
◆講師なし