



H30年 1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。

◇◆マーク⇒ ◇講師あり
◆講師なし

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
	年始休館	年始休館	年始休館	◇エアロビクス(大体育室) 11:00~12:00 4日のみ特別開放 ◇卓球(大体育室) 12:30~16:30 16:40~20:40	卓球は2部制で開始時間が変わります。 	
7	8	9	10	11	12	13
	成人の日 スポーツデーお休み	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトラッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※2) 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) 19:40~20:40	
14	15	16 第3火曜日	17 第3水曜日	18	19	20
	◆卓球(大体育室) 12:10~15:10(※1) 15:20~18:20 18:30~21:00	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトラッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※2) 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) 19:40~20:40	
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトラッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※2) 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) 19:40~20:40	
28	29	30	31	☆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 利用状況により変更する場合がございます(混雑状況により時間を短縮することがあります)		☆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 ○コート確保はお客様でお願いします
	◆卓球(大体育室) 12:10~15:10(※1) 15:20~18:20 18:30~21:00	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトラッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40 ◆バスケットボール(※2) 17:20~21:00	◆バドミントン(大体育室) 9:00~12:15 12:25~15:10 15:20~18:05 ◇太極拳(小体育室) 13:15~14:30	31日のみ		

(※1)卓球の12:10~15:10の回は抽選を行います。12:05までに大体育室前にお集りください。抽選時に23組以上の方がいらした場合はその回に限り途中入場をお断りする事もございます。

(※2)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 宮前スポーツセンター