

# H30年 10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 第1木曜日	5	6
	◆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 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40	◆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(※2) 17:40~21:10		◇シェイプアップエアロ (小体育室) 19:40~20:40
7	8	9	10	11	12	13
	体育の日 スポーツデーはお休み	◇リフレッシュ体操(大体育室) 9:00~10:30 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40	◆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(※2) 17:40~21:10		◇シェイプアップエアロ (小体育室) 19:40~20:40
14	15	16	17 第3水曜日	18 第3木曜日	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 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40	◇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(※2) 17:40~21:10		◇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 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40	◆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(※2) 17:40~21:10		
28	29	30	31 大体育室9:00より開放	☆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) ○コートの確保はお客様でお願いします		☆毎月第1・3木曜日 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 18:45~19:45 ○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
	◆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 ◇ソフトリフレッシュ体操(大体育室) 10:40~11:40	◆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			

(※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。 17:40~18:40⇒小学生 18:45~19:45⇒中学生 19:50~21:10⇒高校生・一般

大好評!!  
こどもボルダリング

木曜日・土曜日・日曜日に開催します。こどもボルダリングは最初に初回者講習会の参加が必要です。  
初回者講習会・開放時間にはそれぞれ定員があります。詳細は受付にお問い合わせください。