堺市立鴨谷体育館　大人向けスクール　週間一覧表

	月	火	水		木			金		
9:00										
								卓球 ①9:30-11:00 ②11:10-12:40 ③13:30-15:00 ④15:10-16:40 ⑥19:00-20:30		
10:00			フラダンス 10:00-11:00		ジョイフルスポーツ 10:10-11:40					
		ダンスビクス 10:30-11:40		健康づくり 10:３０-11:40		モーニング太極拳 10:30-11:40	セルフメンテナンス 10:30-12:00		リラクゼーションポール 10:30-11:20	リズムスロートレーニング 10:30-11:30
11:00										
12:00										
13:00	セルフメンテナンス 13:00-14:30		ときわ体力づくり教室 13:10-14:40		バドミントン ①13:00-14:45 ②15:00-16:45 ④19:00-20:45		ビューティーエアロ 13:00-14:10		やさしいヨガ 13:00-14:15	
14:00		ピラティス 13:30-14:30								
						太極拳　木曜日 14:30-15:40				
15:00										
			太極拳　水曜日 15:30-17:00							
16:00										
17:00										
18:00										
19:00			柔道 19:00-20:40							
20:00										
21:00										