

# 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					
10:00					
11:00		ダンスピクス 10:30-11:40	フラダンス 10:00-11:00 健康づくり 10:20-11:40 ジョイフルスポーツ 10:10-11:40	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	リラクゼーションボール 10:30-11:20 リズムスロートレーニング 10:30-11:40
12:00					
13:00	セルフメンテナンス 13:00-14:30	ピラティス 13:30-14:30	ときわ 13:10-14:40	ピューティーエアロ 13:00-14:10	やさしいヨガ 13:00-14:15
14:00					卓球 ①9:30-11:00 ②11:10-12:40 ③13:30-15:00 ④15:10-16:40 ⑥19:00-20:30
15:00					
16:00			太極拳 水曜日 15:30-17:00	太極拳 木曜日 14:30-15:40	
17:00					
18:00					
19:00					
20:00		柔道 水曜日 19:00-20:40			
21:00					

パドミントン  
①13:00-14:45  
②15:00-16:45  
④19:00-20:45