

★鴨谷体育館

スクール

週間一覧表★

子ども向けスクール

大人向けスクール

曜日 時間	月	火	水	木	金
9:00					
10:00			フラダンス 10:00-11:00		
11:00		DANCEビクス 10:30-11:40	健康づくり 10:20-11:40	ジョイフル スポーツ 10:10-11:40	リラックス ポール 10:30-11:20
12:00					
13:00	セルフメンテナンス 13:00-14:30				
14:00		ピラティス 13:30-14:30	ときわ 13:10-14:40	ビューティー エアロ 13:00-14:10	やさしいヨガ 13:00-14:15
15:00				太極拳 (中学生以上) 14:30-15:40	
16:00			太極拳 15:30-17:00		
17:00					
18:00		剣道 17:30-19:00	フットサル 17:30-18:45 (小1-3) 18:55-20:10 (小4-6)	スポーツバレエ 16:30-17:15 (幼児3歳以上・ 初心者) 17:20-18:05 (初心者～初級) 18:10-18:55 (中学生～一般) 18:10-19:30 (センター) 18:10-20:30 (トウ)	卓球 9:30-11:00 (初級) 11:10-12:40 (中級) 13:30-15:00 (初級) 15:10-16:40 (上級) 17:00-18:30 (小学生/中学生) 19:00-20:30 (中級)
19:00			柔道 17:30-18:40 (小学生) 18:00-20:40 (中学生 ～一般)		柔道 17:10-18:40 (小学生)
20:00			バスケットボール 18:00-19:00 (小学生 初級) 19:25-20:35 (小学生 中級)		チアダンス 17:30-19:00 (初心者,初級/5歳以上) 17:30-20:30 (中級/小学生以上)
21:00					