

体育室 タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～ 12:00	ゆったり 太極拳 9:15～10:15	貸切	貸切	アイチエイジング 体操 10:05～11:05	卓球 9:15～11:45	貸切	貸切
	パンチング エクササイズ 10:35～11:35			アロマ リラクゼーション 11:15～12:00			
午後1 12:20～ 15:20	リラックス ヨガ 12:00～13:00	貸切	親子 ふれあいタイム (無料) 12:00～13:00	貸切	エアロビクス 12:00～12:45	第1・3・5 第2・4	貸切
	親子 ふれあいタイム (無料) 13:30～15:00		音楽体操 13:30～15:00		トリム体操 13:15～15:30		
午後2 15:40～ 18:40	貸切	貸切	こども剣道 【初心者】 15:40～16:30	貸切	こども剣道 【初心者】 15:40～16:30	第1・3・5	貸切
			こども剣道 【経験者】 16:40～18:35		こども剣道 【経験者】 16:40～18:35		
夜間 19:00～ 22:00	シェイプ ボディ 19:40～20:40	バドミントン 19:00～21:15 ※中学生は 20:00まで	貸切	バレーボール 19:00～21:00 ※中学生は 20:00まで	貸切	第1・3・5	貸切
	マット ピラティス 20:55～21:40						

※区の事業、各種大会の開催、工事等によるプログラムの変更、または臨時に休場することもあります。

★ スポーツ広場の種目と時間

種目	曜日・時間	対象
バドミントン・卓球・ソフトバレーボールなど	第2・4土曜日 13:00～15:00	小学生以上
フットサル	第2土曜日 15:30～17:30	小学生・保護者
	第2土曜日 17:30～20:00	中学生以上
バスケットボール	第4土曜日 15:30～17:30	小学生・保護者
	第4土曜日 17:30～20:00	中学生以上