

体育室（2階）

一般公開 タイムスケジュール

※祝日は、一般公開プログラムはありません。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	ゆったり 太極拳			リズム体操			
9:00 ┆ 12:00	9:15～ 10:15 パンチング エクササイズ	貸切	貸切	10:05～ 11:05 リラックス ヨガ	卓球 9:00～ 11:30	貸切	貸切
	10:35～ 11:35			11:15～ 12:00			
午後1	リラックス ヨガ		親子ふれあい タイム(無料)		エアロビクス	第1・3・5	
12:20 ┆ 15:20	12:00～ 13:00 親子ふれあい タイム(無料)	貸切	12:00～ 13:00 音楽体操	貸切	12:00～ 12:45 トリム体操	貸切	第2・4
	13:30～ 15:00		13:30～ 15:00		13:15～ 15:30		スポーツ 広場
午後2			こども剣道 【初心者】		こども剣道 【初心者】	第1・3・5	
15:40 ┆ 18:40	貸切	貸切	15:40～ 16:30 こども剣道 【経験者】	貸切	15:40～ 16:30 こども剣道 【経験者】	貸切	※詳細は 10ページ
			16:40～ 18:35		16:40～ 18:35		
夜間	シェイプ ボディ	バドミントン (注1)		バレーボール		第1・3・5 エアロ& ダンス	
19:00 ┆ 22:00	19:40～ 20:40 マット ピラティス	19:00～ 21:15 ※中学生は 20:00まで	貸切	19:00～ 21:00 ※中学生は 20:00まで	貸切	19:00～ 20:00 リラックス ヨガ	貸切
	20:55～ 21:40					20:15～ 21:15	

注1：安全管理のため利用人数に制限をかける場合があります

※区の事業、各種大会の開催、工事、悪天候等により、プログラムを変更または臨時に休場することがあります。（館内POP、ホームページにて情報公開いたします。）