

旭スポーツセンター 平成30年1月～ 教室週間スケジュールはこちら！



スポーツセンターには、“事前に申込をする**定期教室**”と“当日に申込をする**当日受付教室**”が
ございます。自分にあった教室を見つけて、ぜひチャレンジしてみてください♪



時間	月				火				水				木				金				土										
	第1 体育室	第2 体育室	第3 体育室	研修室	第1 体育室	第2 体育室	第3 体育室	研修室	談話室	第1 体育室	第2 体育室	第3 体育室	研修室	第1 体育室	第2 体育室	第3 体育室	研修室	第1 体育室	第2 体育室	第3 体育室	研修室	第1 体育室	第2 体育室	第3 体育室	研修室						
7:30																															
8:00																															
9:00																															
10:00	親子体操 (月) 9:30～ 10:30				バドミントン 9:00～ 10:45				転倒骨折 予防 9:15～ 10:15	健康 マーじゃん 9:00～ 10:45	はつらつ 健康 9:30～ 10:45				パワーヨガ Level2中級 9:00～ 9:50	ベーシック エアロビクス 9:30～ 10:30	いつまでも 健康(木) 9:15～ 10:30	リンパ流して GoGo デトックス 9:15～ 10:15	卓球 (金) 9:00～ 10:45	いきいき 健康力 アップ 9:15～ 10:15	ステップ アップ エアロビクス 9:15～ 10:15	いつまでも 健康(金) 9:30～ 10:45				ジュニア スポーツ 9:15～ 10:30	ホディー シェイプヨガ 9:30～ 10:45	いつまでも 健康(土) 9:30～ 10:45			
11:00																															
12:00																															
13:00																															
14:00	○得!! 納得運動 タイム 13:15～ 14:30				卓球 (火) 13:00～ 14:45				ダンス スポーツ 初心者～ 初級 13:15～ 14:45				機能訓練 教室 13:00～ 14:15				NEW →	ダンス スポーツ 初級～ 中級 11:00～ 12:30	骨盤アプロ チ ヨガ 10:45～ 11:45	カラダ 体操50 10:30～ 11:30	開催時 刻変更 →	親子体操 (金) 10:40～ 11:40	アロマ ヒーリング ヨガ 10:30～ 11:30	フラメンコ 11:00～ 11:50	NEW				フラダンス 中級 11:50～ 12:50	ヒバリ エクササイズ 12:00～ 12:50	NEW
15:00																															
16:00																															
17:00																															
18:00																															
19:00																															
20:00																															
21:00																															
22:00																															
23:00																															

○上記以外にもいろいろなイベントを開催しております。ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください♪