

# 旭スポーツセンター 平成30年4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♪



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	談話室	研修室	第1 体育室	第2 体育室	第3 体育室	談話室	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	NEW → 体幹エクササイズ 【コアムーフ】 9:00～ 9:50					朝の バドミントン 9:00～ 10:45	転倒骨折 予防 9:15～ 10:15	フラダンス 初級 10:30～ 11:30 (託児教室)	健康 マーじゃん 9:00～ 10:45	はつらつ 健康 9:30～ 10:45	NEW → 達筆への道 (隔週) 10:00～ 11:30	パワーヨガ Level2中級 9:00～ 9:50	NEW → パーシク エアロビクス 9:30～ 10:30	NEW → いつまでも 健康(木) 9:15～ 10:30	NEW → バレト 9:00～ 9:50	NEW → 卓球 (金) 9:00～ 10:45	いきいき 健康力 アップ 9:15～ 10:15	NEW → ステップ アップ エアロ 9:15～ 10:15	NEW → リンパ デトックス 10:00～ 10:50	NEW → いつまでも 健康(金) 9:30～ 10:45	ジュニア スポーツ 9:15～ 10:30	NEW → ボディー シェイプ & ヨガ 9:30～ 10:45	NEW → いつまでも 健康(土) 9:30～ 10:45				
10:00	NEW → バレエ エクササイズ 10:00～ 10:50					朝の バドミントン 9:00～ 10:45	転倒骨折 予防 9:15～ 10:15	フラダンス 初級 10:30～ 11:30 (託児教室)	健康 マーじゃん 9:00～ 10:45	はつらつ 健康 9:30～ 10:45	NEW → 達筆への道 (隔週) 10:00～ 11:30	パワーヨガ Level1初級 10:00～ 10:50	NEW → パーシク エアロビクス 9:30～ 10:30	NEW → いつまでも 健康(木) 9:15～ 10:30	NEW → バレト 9:00～ 9:50	NEW → 卓球 (金) 9:00～ 10:45	いきいき 健康力 アップ 9:15～ 10:15	NEW → ステップ アップ エアロ 9:15～ 10:15	NEW → リンパ デトックス 10:00～ 10:50	NEW → いつまでも 健康(金) 9:30～ 10:45	ジュニア スポーツ 9:15～ 10:30	NEW → ボディー シェイプ & ヨガ 9:30～ 10:45	NEW → 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	フラダンス 初級 10:30～ 11:30 (託児教室)	健康 マーじゃん 9:00～ 10:45	はつらつ 健康 9:30～ 10:45	NEW → 達筆への道 (隔週) 10:00～ 11:30	パワーヨガ Level1初級 10:00～ 10:50	NEW → パーシク エアロビクス 9:30～ 10:30	NEW → いつまでも 健康(木) 9:15～ 10:30	NEW → バレト 9:00～ 9:50	NEW → 卓球 (金) 9:00～ 10:45	いきいき 健康力 アップ 9:15～ 10:15	NEW → ステップ アップ エアロ 9:15～ 10:15	NEW → リンパ デトックス 10:00～ 10:50	NEW → いつまでも 健康(金) 9:30～ 10:45	ジュニア スポーツ 9:15～ 10:30	NEW → ボディー シェイプ & ヨガ 9:30～ 10:45	NEW → いつまでも 健康(土) 9:30～ 10:45				
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♪