

旭スポーツセンター 平成29年度 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	談話室	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	談話室	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	談話室	第1 体育室	第2 体育室	第3 体育室	研修室				
7:30																																	
8:00																										おはよう 太極拳 7:45~ 9:00							
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 シェイプヨガ 9:15~ 10:15		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 マッサージ 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	■託児について■ 定員：原則計6名 該当教室： フラダンス(初級)・こりヨガのみ 託児対象年齢：2~6歳児、 教室申し込みと同時に応募。 多数の場合は、抽選となります。					フラダンス 初級 10:30~ 11:30 (託児教室)		△託児室△ のこら 改善 ヨガ 11:45~ 12:45 (託児教室)		ビューティー エクササイズ 11:00~ 12:30		日替わり ピラティス 10:30~ 11:30		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		親子体操 (金) 10:45~ 11:45		アロマ ヒーリング ヨガ 10:30~ 11:30		姿勢 デザイン教室 11:15~ 12:15									
12:00						こり改善 ヨガ 11:45~ 12:45 (託児教室)				ダンス スポーツ 初心者~ 初級 13:15~ 14:45		カラダ 調整ヨガ 11:45~ 12:45		機能訓練 教室 13:00~ 14:15		ベリーダンス 12:00~ 12:50		リフレッシュ フローヨガ 12:00~ 13:00		ピギナズ ピラティス 12:15~ 13:05		フラダンス 中級 11:45~ 12:45											
13:00																																	
14:00	○得!! 納得運動 タイム 13:15~ 14:30		卓球 (火) 13:00~ 14:45													ズンバ (ZUMBA) 13:15~ 14:05																	
15:00																																	
16:00																																	
17:00																																	
18:00																																	
19:00																																	
20:00					燃焼 ホディー シェイプ 19:30~ 20:30				ピラティス(水) 19:30~ 20:30		イブニング 卓球 (木) 19:00~ 20:45				ジュニア バレエクララ 17:10~ 17:55		ジュニア バレエスワン 18:00~ 19:00		大人から 始める バレエ 19:15~ 20:15		ピラティス 19:05~ 19:55				スタイリッシュ パワーヨガ 20:00~ 20:50		バスケット ボールタイム 19:15~ 20:45						
21:00																																	
22:00					リラックス ヨガ 21:15~ 22:15				ナイト フットサル タイム 21:15~ 22:45																								
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♪