

総合体育館スポーツ教室

週間スケジュール

はじめよう！
健康づくり
体力づくり

曜日	教室名	時間	内容	場所
月	スポンジテニス	13:30~15:30	楽しくゲームを行い運動不足を解消しましょう。	アリーナ
火	バドミントン	10:00~12:00	初心者の方大歓迎。基礎練習からゲームまで楽しく遊ぶ。	アリーナ
	卓球	13:30~15:30	初級者から上級者に分かれて基礎練習から楽しくゲームを行います。	アリーナ
水	バドミントン	20:00~22:00	基礎技術を向上させ、レベルに合わせて、ゲームを楽しむ。	アリーナ
	Jr.レスリング	17:30~19:00	マット運動・基礎トレーニングを中心にを行います。	ステージ
木	卓球	13:30~15:30	初級者から上級者に分かれて基礎練習から楽しくゲームを行います。	アリーナ
	ラージ卓球	20:00~22:00	基礎練習~楽しくゲーム	アリーナ
金	ソフトバレー	14:00~16:00	初心者の方から経験者の方まで、みんなで楽しく運動不足を解消しましょう。	アリーナ
	ソフトバレー	20:00~22:00	初心者の方から経験者の方まで、みんなで楽しく運動不足を解消しましょう。	アリーナ
	健康体操	10:00~11:00	健康ストレッチ・民謡体操ほか	トレ室

参加費は1回200円（バドミントン教室300円・Jr教室100円）

★上記スケジュールは、イベント行事・工事等で中止になる事がありますので、ご了承ください。