

	月					火					水					木					金													
	アリーナ			セミナー プラザ	プール棟	アリーナ			セミナー プラザ	プール棟	アリーナ			セミナー プラザ	プール棟	アリーナ			セミナー プラザ	プール棟	アリーナ		セミナー プラザ											
	3階	1階		地下	2階	3階	1階		地下	2階	3階	1階		地下	2階	3階	1階		地下	2階	3階	1階		地下	2階	3階	1階		地下					
	体育館	武道場	スタジオ	スタジオ	講習室	体育館	武道場	スタジオ	スタジオ	講習室	体育館	武道場	スタジオ	スタジオ	講習室	体育館	武道場	スタジオ	スタジオ	講習室	体育館	武道場	スタジオ	スタジオ	講習室	体育館	武道場	スタジオ	スタジオ	講習室	武道場	スタジオ	スタジオ	
	奥側	手前側				奥側	手前側				奥側	手前側				奥側	手前側				奥側	手前側				奥側	手前側				奥側	手前側		
9:00																																		
10:00	10:00~11:20 ソフトテニス					9:30~12:00 (講師指導は10:00~11:00) 卓球	10:00~11:30 太極拳	10:00~11:30 心と体のリラックス		10:00~11:30 瞑想&筋力UPヨガ			10:00~11:30 3B体操	10:30~11:30 冷え冷えの解消ヨガ		9:30~12:00 (講師指導は10:00~11:00) 卓球			10:00~11:30 アガイルツグ3rd			10:00~11:20 ソフトテニス			9:30~12:00 (講師指導は10:00~11:00) 卓球	10:30~11:30 ピラティス	10:30~11:30 優しい筋トレ体操		10:00~11:30 空手		9:30~10:30 ジュニアフラッグ	10:30~11:30 ジュニアフラッグ		
11:00	11:30~12:50 ソフトテニス																					11:30~12:50 ソフトテニス										11:30~12:30 ジュニアフラッグ		
12:00																																		
13:00																																		
14:00	14:00~15:20 ソフトテニス						13:30~14:30 社交ダンス	13:00~14:30 心と体のリラックス		13:00~14:15 楽しい簡単I70ヨガ			13:00~14:30 3B体操			12:30~15:00 (講師指導は13:00~14:00) 卓球				11:15~12:15 美容ハイレ		14:00~15:20 ソフトテニス			12:30~15:00 (講師指導は13:00~14:00) 卓球			13:00~14:30 空手	13:30~14:30 クラシックバレ					
15:00																																		
16:00																																		
17:00																						16:30~18:00 バトントラック												
18:00	17:30~18:50 ソフトテニス																					17:00~18:00 ジュニアフラッグ												
19:00	19:00~20:20 ソフトテニス																					18:15~19:15 合気道												
20:00																						19:30~20:45 合気道												
21:00																																		

カルチャー教室

	月				火				水				木				金				
	管理棟		3階		管理棟		3階		管理棟		3階		管理棟		3階		管理棟		3階		
	B室	和室	彫金室	A室	B室	和室	彫金室	A室	B室	和室	彫金室	A室	B室	和室	彫金室	A室	B室	和室	彫金室	A室	
9:00																					
10:00		10:00~12:00 花まゆ		10:00~12:00 書道																	
11:00																					
12:00																					
13:00																					
14:00																					
15:00																					
16:00	15:50~20:30 ECC				15:50~20:00 ECC			15:30~20:30 ECC					15:50~20:50 ECC								
17:00		17:10~21:30 ECC																			
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					
22:00																					

- スポーツ教室 (一般)
- スポーツ教室 (ジュニア)
- スポーツ教室 (一般・ジュニア合同)
- カルチャー教室 (一般)
- カルチャー教室 (ジュニア)
- ECC教室

第2・4週