

月	火				水				木				金				土			
	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	プール棟
	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
	体育館 奥側 手前側	武道場	スタジオ	スタジオ	体育館 奥側 手前側	武道場	スタジオ	スタジオ	体育館 奥側 手前側	武道場	スタジオ	スタジオ	体育館 奥側 手前側	武道場	スタジオ	スタジオ	体育館 奥側 手前側	武道場	スタジオ	スタジオ
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 心と体のリフレッシュ	第1・3週	10:00~11:30 3B体操		10:30~11:30 冷えむくみ解消ヨガ	第1・3週	9:30~12:00 (講師指導は10:00~11:00) 卓球				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	
11:00																				
12:00	11:30~12:50 ソフトテニス																			
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 心と体のリフレッシュ	13:00~14:15 楽しい簡単エアロビクス		13:00~14:30 3B体操				12:30~15:00 (講師指導は13:00~14:00) 卓球				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	
15:00																				
16:00																				
17:00		16:45~18:15 空手																		
18:00	17:30~18:50 ソフトテニス																			
19:00	19:00~20:20 ソフトテニス	18:30~20:00 空手	18:30~19:30 クラシックバレエ	18:30~19:30 ゴキウゴキウ	18:15~19:45 バク転															
20:00																				
21:00																				

カルチャー教室

月	火				水				木				金				土			
	管理棟		管理棟		管理棟		管理棟		管理棟		管理棟		管理棟		管理棟		管理棟			
	2階	3階	2階	3階	2階	3階	2階	3階	2階	3階	2階	3階	2階	3階	2階	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																		
11:00																				
12:00																				
13:00																				
14:00																				
15:00																				
16:00	15:50~20:30 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