



土曜日・日曜日

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for activities like 'なぎなた', '剣道', '剣道ジュニア', '氣功健康法', 'ジャズダンス', and 'キッズ運動遊び'.

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes row for 'ジュニアパワーアップ塾'.

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes row for 'ジュニアゴルフ (第2・4土曜日)'.

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for 'ソフトテニス(さんりーな)', 'ジュニアソフトテニス(さんりーな)', and 'ジュニアカヌー (第2・4日曜日)'.

プールプログラム

月曜日

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for '水泳成人入門初級(月)', '水泳キッズ(月)', '水泳ジュニア(月) A16:30~', and '水泳ジュニア(月) B17:30~'.

水曜日

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for '機能水泳', '水泳成人スキルアップ(水)', 'わくわくAQUA', '水泳キッズ(水)', '水泳ジュニア(水) A16:30~', and '水泳ジュニア(水) B17:30~'.

木曜日

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for '水泳成人入門~中級(木)', '親子スイミング1(木)', '親子スイミング2(木)', '水泳キッズ(木)', '水泳ジュニア(木) A16:30~', and '水泳ジュニア(木) B17:30~'.

金曜日

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for '水泳成人入門初級(金)', '親子スイミング1(金)', '親子スイミング2(金)', '水泳キッズ(金)', '水泳ジュニア(金) A16:30~', and '水泳ジュニア(金) B17:30~'.

交流プログラム

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for '交流プログラム(月)', '交流プログラム(水)', '交流プログラム(木)', '交流プログラム(金)', and '交流プログラム(土)'.

サークルプログラム

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for '硬式テニス(さんりーな)', '硬式テニス(いこいの広場)', '卓球(複式)', '社交ダンス', 'カヌー&ヨット', and 'フットサル'.

チャレンジプログラム

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for '新茶マラソンチャレンジ' and '掛スボスライムチャレンジ'.

シオーネ会場

Table with columns for activity name, day, time, location, and scores. Includes rows for 'かんたんエアロ', '健康体操', 'ピラティス', 'とくとく長寿体操(シオーネ)', and 'かんたんヨガ'.

平成30年度

# 『し〜すぽ』掛スポプログラム 1月～3月 日程表

定期プログラム	曜日：時間帯		会場	月会費	1月					2月					3月				
キッズトランポリン	月	15:30～16:20	アリーナ	3,780円	15	22	29			5	12	19			5	12	19		
ジュニアトランポリン	月	①16:25～17:25 ②17:30～18:30	アリーナ	3,780円	15	22	29			5	12	19			5	12	19		
HIP HOP ジュニア	月	①17:50～18:50 ②18:50～19:50	体力測定室	2,700円	15	22	29			5	12	19			5	12	19		
バドミントン教室	月	19:30～21:00	アリーナ	2,700円	15	22	29			5	19				5	12	19		
ラケットテニスクラブ	月	19:30～21:00	アリーナ	1,620円 (ファミリー登録) 330円/1回	15	22	29			5	12	19			5	12	19		
生涯ヨガ	月	19:30～20:45	研修室	2,700円	15	22	29			5	12	19			5	12	19		
ソフトテニス(月)	月	17:00～19:00	アリーナ	3,240円	15	22	29			5	12	19			5	12	19		
体育キッズ(火)	火	16:30～17:30	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
体育ジュニア(火)	火	17:30～18:30	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
レディース体操	水	13:30～15:00	体力測定室	2,700円	10	17	24	31		14	21	28			7	14	28		
体育キッズ(水) 15:30～	水	15:30～16:20	アリーナ	3,780円	10	17	24			14	21	28			7	14			
体育キッズ(水) 16:20～	水	16:20～17:20	アリーナ	3,780円	10	17	24			14	21	28			7	14			
体育ジュニア(水)	水	17:20～18:20	アリーナ	3,780円	10	17	24			14	21	28			7	14			
新体操キッズ(水)	水	15:30～16:30	アリーナ	3,780円	10	17	24			14	21	28			7	14			
新体操ジュニア(水) 1-3年	水	16:30～17:30	アリーナ	3,780円	10	17	24			14	21	28			7	14			
新体操ジュニア(水) 4-6年	水	17:30～18:30	アリーナ	3,780円	10	17	24			14	21	28			7	14			
ジュニア卓球	水	17:00～18:30	体力測定室	3,780円	10	24	31			7	14	21	28		7	14	28		
空手道ジュニア	水	19:00～20:30	アリーナ	2,700円	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14			
太極拳初級	木	10:35～12:05	体力測定室	2,700円	11	18	25			1	8	15	22		8	15	22		
キッズフットサル	木	16:00～16:50	アリーナ	3,780円	11	18	25			8	15	22			8	15	22		
ジュニアフットサル	木	17:00～18:00	アリーナ	3,780円	11	18	25			8	15	22			8	15	22		
ジュニアアスリート体幹育成塾	木	19:30～21:00	体力測定室	3,780円	11	18	25			1	8	15	22		8	15	22		
らくらくヨガ	金	13:00～14:00	体力測定室	2,700円	12	19	26			2	9	16	23		2	16	23		
ソフトテニス	土	13:00～15:30	アリーナ	3,240円	6	13	20			10	24				3	10	17	24	

# 2018年度 掛スポ教室日程表

# 4~6月

2018年3月4日 作成

※日程や会場の変更などがあった場合、教室名と変更後の開催日のセルが黄色になっています。

教室名	曜日/時間帯	区分	会場	開催回数	休講	4月					5月					6月					
<b>月曜日</b>																					
硬式テニス入門	月 9:00~10:30	午前	アリーナ	ABCD 33回	8月	16	23					7	14	21	28		11	18	25		
硬式テニス初級	月 10:40~12:00					16	23					7	14	21	28		11	18	25		
硬式テニス中級	月 13:30~15:30					16	23					7	14	21	28		11	18	25		
フーバサークル(月)	月 13:15~15:15	午後	アリーナ	ABC 36回以上	なし	16	23					7	14	21	28		11	18	25		
ジュニア硬式テニス入門	月 16:30~17:30					2	16	23				7	14	21	28		11	18	25		
ジュニア硬式テニス初級	月 17:30~18:30	夕方	アリーナ	AB 36回以上	なし	16	23					7	14	21	28		11	18	25		
ジュニアバドミントン2・3年	月 16:00~17:00					2	16	23				7	14	21	28		4	11	25		
ジュニアバドミントン4~6年	月 17:00~18:15					2	16	23				7	14	21	28		4	11	25		
ジュニアバレーボール(部活男子)	月 19:00~21:00	夜間	アリーナ	A 36回	なし	2	16	23				7	14	28		4	18	25			
ジュニアバレーボール(部活女子)	月 19:00~21:00					2	16	23				7	14	28		4	18	25			
ジュニアバレーボール(5・6年)	月 19:00~20:30					2	16	23				7	14	21		4	11	18			
とくとく長寿体操(さんりーな)	月 10:00~11:30	午前	武道場	全面	なし	2	16	23				7	14	21	28		4	18	25		
健やかヨーガ	月 13:30~14:30					2	16	23				7	14	21	28		4	11	18	25	
リフレッシュヨーガ	月 14:45~15:45	午後	武道場	全面	なし	2	16	23				7	14	21	28		4	11	18		
キッズジュニアクラシックバレエ入門	月 16:00~17:00					2	16	23	30祝			7	14	21	28		4	11	18	25	
キッズジュニアクラシックバレエ	月 17:00~18:00	夕方	武道場	全面	なし	2	16	23	30祝			7	14	21	28		4	11	18	25	
空手道	月 19:00~21:00					2	16	23				7	14	21	28		4	11	18		
空手道ジュニア	月 19:00~21:00	夜間	武道場	柔道場	36回以上	なし	2	16	23			7	14	21	28		4	11	18		
キッズフィットネス	月 15:30~16:20					2	16	23				7	14	21	28		4	11	18	25	
ジュニアフィットネス1	月 16:30~17:30	スタジオ		33~34回	8月	16	23					7	14	21	28		4	11	18	25	
親子おんがく体操教室(A1歳児)	月 10:00~11:00					16	23					7	14	21	28		4	11	18	25	
親子おんがく体操教室(B2歳児)	月 11:00~12:00	研修室	全面	36回以上	なし	16	23					7	14	21	28		4	11	18	25	
シニアヨーガ	月 15:00~16:00					16	23					7	14	21	28		4	11	18	25	
社交ダンス教室	月 14:00~16:00	スタジオ	アズなる・シオーネ	36回	なし	2	16	23				7	14	28		4	11	18			
レディースゴルフ入門	月 15:00~16:30					9	16	23				14	21	28		11	18	25			
ジュニアソフトボール	月 19:00~21:00	NEC/西山口小		36回	なし	9N	16西	23N				7西	14N	21西		4西	11N	18西			
ソフトボール成人	月 19:00~21:00					9N	16西	23N				7西	14N	21西		4西	11N	18西			
<b>水曜日</b>																					
レディースフットサル	水 10:00~11:00	午前	アリーナ	A 36回以上	なし	11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	27	
フーバサークル(水)	水 9:30~12:00					11	18	25				16	23	30		6	13	20			
ラージボール卓球	水 13:30~15:30	午後	アリーナ	C 36回以上	なし	4	11	18	25		25	9	16	23		6	13	20			
ジュニアトランポリン(水)A	水 16:15~17:15					4	11	18	25		25	9	16	23		6	13	27			
ジュニアトランポリン(水)B	水 17:20~18:20	夕方	アリーナ	D 36回以上	なし	11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	27	
体育キッズ(水)	水 16:00~17:00					11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	27	
体育ジュニア(水)	水 17:00~18:00					11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	27	
器械体操キッズ(水)	水 16:00~17:00	夜間	武道場	全面	なし	11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	27	
器械体操ジュニア(水)	水 17:00~18:00					11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	27	
クラシックバレエ・エクササイズ入門	水 9:00~10:10					11	18	25				9	16	23	30		6	13	20		
クラシックバレエ・エクササイズ	水 10:15~11:45	午前	武道場	剣道場	36回以上	なし	11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	
マイレフラナプ	水 12:00~13:00					11	18	25				2	9	16	23		6	13	20		
マイレフラクブナ	水 13:15~14:15	午後	武道場	全面	なし	11	18	25				2	9	16	23		6	13	20		
マイレフラホアロハ	水 14:30~15:30					11	18	25				2	9	16	23		6	13	20		
新体操キッズ(水)	水 16:00~17:00	夕方	武道場	全面	なし	11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	27	
新体操ジュニア(水)	水 17:00~18:00					11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	27	
ジュニア卓球(硬式)	水 19:30~21:00	夜間	武道場	柔道場	36回以上	なし	11	18	25				9	16	23	30		6	13	20	
卓球(硬式)	水 19:30~21:00					11	18	25				9	16	23	30		6	13	20		
はつらつヨーガ	水 14:30~15:45	スタジオ		36回以上	なし	11	18	25				9	16	23	30		6	13	20		
日本舞踊成人	水 16:00~17:00					4	11	18				2	9	23		6	13	20			
日本舞踊子ども教室	水 17:10~18:10	スタジオ		36回	なし	4	11	18				2	9	23		6	13	20			
ジュニアフィットネス2	水 18:30~19:30					11	18	25				9	16	23	30		6	13	20		
レディースゴルフ中級	水 13:00~14:30	葛城ゴルフ倶楽部		36回	なし	4	11	25				2	9	23		6	13	27			
<b>木曜日</b>																					
壮健美塾	木 10:00~11:00	午前	アリーナ	A 36回	なし	5外	12外	26外				10研	24研	31研		7大	14大	21大			
トランポリン	木 11:00~12:00					5	12	19	26				10	17	24		7	14	28		
フーバサークル(木)	木 13:15~15:15	午後	アリーナ	C 36回以上	なし	5	12	19	26				10	17	24		7	14	28		
キッズトランポリン(木)	木 15:30~16:20					5	12	19	26				10	17	24		7	14	28		
ジュニアトランポリン(木)A	木 16:25~17:25	夕方	アリーナ	D 36回以上	なし	5	12	19	26				10	17	24		7	14	28		
ジュニアトランポリン(木)B	木 17:30~18:30					5	12	19	26				10	17	24		7	14	28		
器械体操キッズ(木)	木 15:30~16:30					12	19	26				10	17	24	31		7	14	28		
器械体操ジュニア(木)1~3年	木 16:30~17:30	夜間	武道場	全面	なし	12	19	26				10	17	24	31		7	14	28		
器械体操ジュニア(木)4~6年	木 17:30~18:30					12	19	26				10	17	24	31		7	14	28		
体育キッズ(木)	木 15:30~16:30					12	19	26				10	17	24	31		7	14	28		
体育ジュニア(木)1~3年	木 16:30~17:30	夜間	武道場	柔道場	36回以上	なし	5	12	19	26			10	17	24		7	14	21		
体育ジュニア(木)4~6年	木 16:30~17:30					5	12	19	26				10	17	24		7	14	21		
硬式卓球初級・中級	木 19:30~21:00	夜間	武道場	全面	36回以上	なし	5	12	19	26			10	17	24		7	14	21		
トランポビクス	木 10:00~11:30					5	12	19	26				10	17	24		7	14	21		
レディース体操	木 13:30~15:00	午後	武道場	剣道場	36回以上	なし	5	12	19	26			10	17	24	31		7	14	21	28
キッズ・ジュニア柔道	木 16:00~17:30					5	12	19	26				10	17	24		7	14	21		
合気道	木 19:45~21:15	夜間	武道場	柔道場	36回以上	なし	5	12	19	26			10	17	24		7	14	21		
合気道ジュニア	木 18:30~19:30					5	12	19	26				10	17	24		7	14	21		
スポーツ銃剣道	木 19:30~21:00	夜間	弓道場	全面	36回以上	なし	5	12	19	26			10	17	24		7	14	21		
スポーツ銃剣道ジュニア	木 19:00~20:30					5	12	19	26				10	17	24		7	14	21		
ジュニアダンス1(HIPHOP)	木 16:40~17:40					12	19	26				10	17	24		7	14	21			
ジュニアダンス2(HIPHOP)	木 17:50~18:50	スタジオ		36回	なし	12	19	26				10	17	24		7	14	21			
楽しくHIP HOP	木 19:00~20:00					12	19	26				10	17	24		7	14	21			
弓道	木 19:30~21:00	夜間	弓道場	全面	30回	1~3月	5	12	19	26			10	17	24	31		14	21	28	
レディースゴルフ初級	木 15:00~16:30	ワコーゴルフ練習場		36回	なし	12	19	26				10	17	24		7	14	21			

教室名	曜日/時間帯	区分	会場	開催回数	休講	4月				5月				6月							
<b>金曜日</b>																					
フーバサークル(金)	金 9:30~12:00	午前	アリーナ	CD	36回	なし	6	13	20			11	18	25			8	15	29		
体育キッズ(金)	金 16:00~17:00	夕方		CD	36回以上	なし	6	13	20	27			18	25			1	8	22	29	
体育ジュニア(金)	金 17:00~18:00		アリーナ	A	36回	なし	13	20	27				18	25			8	15	22	29	
親子卓球教室	金 19:30~21:00	夜間		CD	36回以上	なし	6	13	20	27			18	25			8	15	22	29	
バドミントン入門	金 19:30~21:30	夜間	アリーナ	CD	36回以上	なし	6	13	20	27			18	25			8	15	22	29	
バドミントン初級	金 19:30~21:30	夜間		CD	36回以上	なし	6	13	20	27			18	25			8	15	22	29	
ジュニアバスケットボール(3・4年)	金 16:30~17:30	夕方	アリーナ	AB	36回	なし	13	20	27				18	25			1	8	22	29	
ジュニアバスケットボール(5・6年)	金 17:30~19:00	夕方		AB	36回	なし	13	20	27				18	25			1	8	22	29	
ジュニアバスケットボール(中学男女)	金 19:00~21:00	夜間	アリーナ	B	36回	なし	13	20	27				18	25			1	8	22	29	
太極拳(初級)	金 10:00~11:30	午前		武道場	剣道場	36回以上	なし	13	20	27			11	18	25			8	15	22	29
太極拳(中級)	金 13:30~15:00	午後	剣道場		36回以上	なし	13	20	27			11	18	25			8	15	22	29	
新体操キッズ(金)	金 16:00~17:00	夕方	アリーナ	全面	36回以上	なし	13	20	27			11	18	25			1	8	15	22	29
新体操ジュニア(金)	金 17:00~18:00	夕方		全面	36回以上	なし	13	20	27			11	18	25			1	8	15	22	29
肩下がりピラティス	金 13:15~14:15	夕方	スタジオ	36回以上	なし	13	20	27			11	18	25			1	8	15	22	29	
ジュニアアスリート体幹育成塾	金 19:30~21:00	夜間	研修室	全面	36回以上	なし	6	20	27			11	18	25			1	8	15	29	
ジュニアサッカー1~3年	金 16:30~17:30	夕方	B&G体育館	全面	36回以上	なし	20	27			11	18	25			1	8	15	22	29	
ジュニアサッカー4~6年	金 17:30~18:30	夕方		全面	36回以上	なし	20	27			11	18	25			1	8	15	22	29	
硬式テニス(いこいの広場)	金 19:00~21:00	夜間	いこい	1・2	36回以上	なし	13	20	27			11	18	25			1	8	15	22	

<b>土曜日</b>																				
なぎなた	土 9:30~11:30	午前	全面	36回以上	なし	7	14	21			12	26			2	9	16	23	30	
剣道	土 19:30~21:00	夜間	武道場	剣道場	36回以上	なし	7	21	28			5	12	26			2	9	16	23
剣道ジュニア	土 19:30~21:00	夜間	武道場	剣道場	36回以上	なし	7	21	28			5	12	26			2	9	16	23
氣功健康法	土 9:00~10:30	午前	スタジオ	30回	8.12月	7	14	21			12	19	26			9	16	23		
ジャズダンス	土 14:30~16:00	午後	控室1	36回以上	なし	7	14	21	28		5祝	19	26			6月休講				
キッズ運動遊び	土 11:00~12:00	午前	ア・武・ス	36回	なし											6月休講				

ジュニアパワーアップ塾	土 13:00~14:00	午後	ア・武・ス	36回	8.12月	14	21	28			12	19	26			2	9	16	23
-------------	---------------	----	-------	-----	-------	----	----	----	--	--	----	----	----	--	--	---	---	----	----

陸上教室	土 9:00~12:00	午前	安養寺・いこい	36回	なし	14	21	28			5	12	19			2	9	16	23
------	--------------	----	---------	-----	----	----	----	----	--	--	---	----	----	--	--	---	---	----	----

ジュニアゴルフ(第2・4土曜日)	土 13:00~13:50	午後	葛城ゴルフ倶楽部	24回	なし	14	28				12	26			9	23			
社交ダンスサークル	土 14:00~16:00	午後	あすなろ・シオーネ	36回以上	なし	7	14	21	28		12	26			2	9	23	30	
新茶マラソンチャレンジ	土 13:30~15:30	午後	さんりーな 他	36回以上	なし	7	21	28			12	19	26			2	16	23	30

<b>日曜日</b>																				
フットサル	日 19:00~21:00	夜間	アリーナ	AB	36回以上	なし	1	15	22	29			13	20	27			10	17	24
ソフトテニス(さんりーな)	日 18:50~21:00	夜間	アリーナ	D	33回	8月	1	22	29			13	20	27			10	17	24	
ジュニアソフトテニス(さんりーな)	日 18:50~21:00	夜間	アリーナ	D	33回	8月	1	22	29			13	20	27			10	17	24	
ジュニアカヌー(第2・4日曜日)	日 14:00~16:00	午後	掛川艇庫・大東艇庫	24回	なし	4~6月の日程が決まり次第お知らせします。														

**プールプログラム**

<b>月曜日</b>																				
水泳成人入門初級(月)	月 13:00~14:00	午後	プール	36回以上	なし	16	23				7	14	21	28			4	11	18	25
水泳キッズ(月)	月 15:30~16:30	午後				16	23				7	14	21	28			4	11	18	25
水泳ジュニア(月)A16:30~	月 16:30~17:30	午後				16	23				7	14	21	28			4	11	18	25
水泳ジュニア(月)B17:30~	月 17:30~18:30	午後				16	23				7	14	21	28			4	11	18	25

<b>水曜日</b>																			
わくわくAQUA	水 10:30~11:30	午前	プール	36回以上	なし	11	18	25			9	16	23	30			6	13	27
機能水泳	水 11:30~12:30	午前				11	18	25			9	16	23	30			6	13	27
水泳キッズ(水)	水 15:30~16:30	午後				11	18	25			9	16	23	30			6	13	20
水泳ジュニア(水)A16:30~	水 16:30~17:30	午後				11	18	25			9	16	23	30			6	13	20
水泳ジュニア(水)B17:30~	水 17:30~18:30	午後				11	18	25			9	16	23	30			6	13	20
水泳成人スキルアップ(水)	水 19:30~20:30	午後				11	18	25			9	16	23	30			6	13	20

<b>木曜日</b>																			
親子スイミング1(木)	木 10:00~11:00	午前	プール	36回以上	なし	12	19	26			10	17	24	31			7	14	21
親子スイミング2(木)	木 11:00~12:00	午前				12	19	26			10	17	24	31			7	14	21
水泳成人入門~中級(木)	木 11:00~12:00	午前				12	19	26			10	17	24	31			14	21	28
水泳キッズ(木)	木 15:30~16:30	午後				12	19	26			10	17	24	31			7	14	21
水泳ジュニア(木)A16:30~	木 16:30~17:30	午後				12	19	26			10	17	24	31			7	14	21
水泳ジュニア(木)B17:30~	木 17:30~18:30	午後				12	19	26			10	17	24	31			7	14	21

<b>金曜日</b>																			
親子スイミング1(金)	金 10:00~11:00	午前	プール	36回以上	なし	13	20	27			11	18	25			1	8	15	22
親子スイミング2(金)	金 11:00~12:00	午前				13	20	27			11	18	25			1	8	15	22
水泳キッズ(金)	金 15:30~16:30	午後				13	20	27			11	18	25			1	8	15	22
水泳ジュニア(金)A16:30~	金 16:30~17:30	午後				13	20	27			11	18	25			1	8	15	22
水泳ジュニア(金)B17:30~	金 17:30~18:30	午後				13	20	27			11	18	25			1	8	15	22
水泳成人入門初級(金)	金 19:30~20:30	午後				13	20	27			11	18	25			1	8	15	22

<b>土曜日</b>																		
掛スボスイムチャレンジ	土 19:30~20:30	夜間	プール	36回以上	なし	7	14	28			12	19	26			16	23	30

<b>シオーネ会場</b>																			
かんたんエアロ	水 9:45~10:45	午前	シオーネ 小ホール	36回以上	なし	11	18	25			9	16	23	30			6	13	20
健康体操	水 13:00~14:00	午後		36回以上	なし	4	11	18			9	16	23	30			6	13	20
ピラティス	水 14:15~15:15	午後		36回以上	なし	4	11	18			9	16	23	30			6	13	20
とくとか長寿体操(シオーネ)	木 10:00~11:30	午前		36回以上	なし	12	19	26			10	17	24	31			7	21	28
かんたんヨーガ	金 20:00~21:00	夜間		36回以上	なし	6	13	20	27		18	25			1	8	15	22	