

平成29年度 掛スポ教室日程表

7~9月

2017年8月7日 作成

※セルが緑色の日は会場が通常と異なりますのでご注意ください。
※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緑色になっています。

教室No.	教室名	曜日/時間帯	区分	会場	開催回数	休講	7月												8月												9月											
定例プログラム																																										
月曜日																																										
K0401	硬式テニス入門	月 9:00~10:30	午前	ABCDEF	33回	8月	3	10	24	31										11	25																					
K0402	硬式テニス初級	月			33回	8月	3	10	24	31											11	25																				
K0403	硬式テニス初級	月	33回		8月	3	10	24	31											11	25																					
K0404	硬式テニス中級	月 10:40~12:00			33回	8月	3	10	24	31										11	25																					
K0407	ジュニア硬式テニス入門	月 16:30~17:30	夕方	ABCDEF	36回以上	なし	3	10	24	31	14	21	28							4	25																					
K0408	ジュニア硬式テニス初級	月 17:30~18:30				36回以上	なし	3	10	24	31	14	21	28							4	25																				
K0406	ジュニアバドミントン4~6年	月 16:30~18:00			36回	なし	3	10	24	24		7BG	14	21	28					4	11	25																				
K1003	ジュニアバレーボール(部活男子)	月 19:00~21:00	夜間		ABCDEF	A	36回	なし	10	17	24	31		21	28						4	11	25																			
K1004	ジュニアバレーボール(部活女子)	月		B		36回	なし	10	17	24	31		21	28							4	11	25																			
K1001	ジュニアバレーボール(小学5年・6年)	月 19:00~20:30				C	36回	なし	3	10	24	31		21	28						4	11	18	25																		
K0101	とくとく長寿体操(さんりーな)	月 10:00~11:30	午前	ABCDEF		36回以上	なし	10	24	31						7	21	28			4	11	18	25																		
K0102	睡やかヨーガ	月 13:30~14:30				36回以上	なし	3	10	24	31					7	21	28			4	11	25																			
K0103	リフレッシュヨーガ	月 14:45~15:45			36回以上	なし	3	10	24	31					7	21	28			4	11	25																				
K0701	キッズジュニアクラシックバレエ入門	月 16:00~17:00	夕方		武遊場	36回以上	なし	3	10	24	31		21	28							4	11	18	25																		
K0702	キッズジュニアクラシックバレエ	月 17:00~18:00				36回以上	なし	3	10	24	31		21	28							4	11	18	25																		
K0301	空手道	月 19:00~21:00	夜間	柔道場		36回以上	なし	3	10	24	31		7	21	28						4	11	25																			
K0302	空手道ジュニア	月				36回以上	なし	3	10	24	31		7	21	28							4	11	25																		
K0202	キッズフィットネス	月 15:30~16:20	スタジオ		ABCDEF	33~34回	8月	3	10	24											4	11	25																			
K0203	ジュニアフィットネス1	月 16:30~17:30					33~34回	8月	3	10	24											4	11	25																		
K0501	親子おんがく体操教室(A1歳児)	月 10:00~11:00				36回以上	なし	3	10	24					7	21	28				4	11	25																			
K0502	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	3	10	24					7	21	28				4	11	25																			
K0104	シニアヨーガ	月 15:00~16:00				36回以上	なし	3	10	24	31		7	21	28						4	11	25																			
K0201	社交ダンス教室	月 14:00~16:00	あすなろ・シオーネ		36回	なし	3	10	31					7	21	28				4	11	25																				
K0405	レディースゴルフ入門	月 15:00~16:30	ワコ-ゴルフ練習場		36回	なし	3	10	24					7	14	21	28			11	25																					
K1002	ジュニアソフトボール	月 19:00~21:00	NEC/西山口小	ABCDEF	36回	なし	3	10N	24N			7	西	21	西	28N				4	西	11N	25N																			
K0409	ソフトボール成人	月			36回	なし	3	西	10N	24N			7	西	21	西	28N				4	西	11N	25N																		
水曜日																																										
K0410	レディースフットサル	水 10:00~11:00	午前		ABCDEF	A	36回以上	なし	5	12	19					2	23	30			6	13	20	27																		
K0412	ラージボール卓球	水 13:30~15:30				D	36回以上	なし	5	12	19	26					2	23	30			6	20	27																		
K0506	ジュニアトランポリン(水)A	水 16:15~17:15	夕方	ABCDEF		C	36回以上	なし	5	12	19	26				2	23	30			6	20	27																			
K0510	ジュニアトランポリン(水)B	水 17:20~18:20					36回以上	なし	5	12	19	26					2	23	30			6	20	27																		
K0505	体育キッズ(水)	水 16:00~17:00	武遊場		全面	D	36回以上	なし	5	12	19	26				23	30				6	13	20	27																		
K0509	体育ジュニア(水)	水 17:00~18:00					36回以上	なし	5	12	19	26					23	30				6	13	20	27																	
K0503	密体体操キッズ(水)	水 16:00~17:00		36回以上		なし	5	12	19	26					23	30				6	13	20	27																			
K0507	密体体操ジュニア(水)	水 17:00~18:00		36回以上		なし	5	12	19	26					23	30				6	13	20	27																			
K0105	クラシックバレエ・エクササイズ入門	水 9:00~10:10	午前	武遊場	36回以上	なし	5	12	19					2	16	23				6	13	20	27																			
K0106	クラシックバレエ・エクササイズ	水 10:15~11:45				36回以上	なし	5	12	19						2	16	23				6	13	20	27																	
K0204	マイレフラ ナプア(応用)	水 12:00~13:00	午後		武遊場	36回以上	なし	5	12	19	26					2	16	23	30			6	13																			
K0205	マイレフラ クラナ	水 13:15~14:15					36回以上	なし	5	12	19	26					2	16	23	30			6	13																		
K0206	マイレフラ ホアロハ(基本)	水 14:30~15:30	夕方	全面		36回以上	なし	5	12	19	26					2	16	23	30			6	13																			
K0504	新体操キッズ(水)	水 16:00~17:00					36回以上	なし	5	12	19	26					23	30				6	13	20	27																	
K0508	新体操ジュニア(水)	水 17:00~18:00			36回以上	なし	5	12	19	26					23	30				6	13	20	27																			
K1005	ジュニア卓球(硬式)	水 19:30~21:00	夜間		柔道場	36回以上	なし	5	12	19					2	16	23				6	13	20	27																		
K0107	はつらつヨーガ	水 14:30~15:45				36回以上	なし	5	12	19					2	9	23	30			13	20	27																			
K0703	日本舞踊成人	水 16:00~17:00	スタジオ	ABCDEF		36回	なし	5	12	26					2	9	23				6	13	20																			
K0704	日本舞踊子ども教室	水 17:10~18:10					36回	なし	5	12	26					2	9	23				6	13	20																		
K0207	ジュニアフィットネス2	水 18:30~19:30				33~34回	8月	5	12	19											6	13	20	27																		
K0411	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	5	12	26					9	16	23				6	13	27																				
木曜日																																										
K0511	トランポリン	木 11:00~12:00	午前	ABCDEF	C	36回以上	なし	6	13	20				3	10	24				7	14	21	28																			
K0512	キッズトランポリン(木)	木 15:30~16:20				36回以上	なし	6	13	20					3	10	24				7	14	21	28																		
K0515	ジュニアトランポリン(木)A	木 16:25~17:25	夕方		ABCDEF	C	36回以上	なし	6	13	20				3	10	24				7	14	21	28																		
K0518	ジュニアトランポリン(木)B	木 17:30~18:30					36回以上	なし	6	13	20					3	10	24				7	14	21	28																	
K0513	密体体操キッズ(木)	木 15:30~16:30	武遊場	全面		D	36回以上	なし	6	13	20	27				24	31				7	14	21	28																		
K0516	密体体操ジュニア(木)1~3年	木 16:30~17:30					36回以上	なし	6	13	20	27					24	31				7	14	21	28																	
K0519	密体体操ジュニア(木)4~6年	木 17:30~18:30			36回以上	なし	6	13	20	27					24	31				7	14	21	28																			
K0514	体育キッズ(木)	木 15:30~16:30	夜間		柔道場	36回以上	なし	6	13	20	27					24	31				7	14	21	28																		
K0517	体育ジュニア(木)1~3年	木 16:30~17:30				36回以上	なし	6	13	20	27					24	31				7	14	21	28																		
K0414	卓球硬式初級・中級	木 19:30~21:00	夕方	武遊場		D	36回	なし	6	13	20				3	24	31				7	14	21																			
K0108	トランポピクス	木 10:00~11:30					36回以上	なし	6	13	20					3	17	24	31			7	14	21																		
K0109	レディース体操	木 13:30~15:00	午後		柔道場	36回以上	なし	6	13	20					3	17	24	31			7	14	21																			
K0303	キッズ・ジュニア柔道	木 16:00~17:30					36回以上	なし	6	13	20					3	17	24	31			7	14	21																		
K0308	合気道	木 19:45~21:15	夜間	柔道場		36回以上	なし	6	13	20					3	17	24				7	14	21	28																		
K0304	合気道ジュニア	木 18:30~19:30					36回以上	なし	6	13	20					3	17	24				7	14	21	28																	
K0306	スポーツ銃剣道	木 19:30~21:00	夜間		柔道場	36回以上	なし	6	13	20	27				17	24					7	14	21	28																		
K0305	スポーツ銃剣道ジュニア	木 19:00~20:30					36回以上	なし	6	13	20	27					17	24																								

土曜日・日曜日

K0309	なぎなた	土	9:30~11:30	午前		全面	36回以上	なし	8	15	29		5	19	26		2	9	16	30		
K0310	剣道	土	19:30~21:00	夜間	武道場	剣道場	36回以上	なし	1	8	15	29	5	19	26		2	9	23祝			
K0311	剣道ジュニア	土					36回以上	なし	1	8	15	29	5	19	26		2	9	23祝			
K0707	氣功健康法	土	9:00~10:30		スタジオ		30回	8.12月	1	8	22						9	16	30			
K0212	ジャズダンス	土	14:30~16:00		スタジオ		36回以上	なし	1	8	22	29	5	19	26		9	16	30			
K0802	キッズ運動遊び	土	11:00~12:00	午前	ア・武・ス		36回	なし	1	15	15	29	29	5	12	19	26	2	9	16	23祝	30
		土		午前	アリーナ	D	36回	なし			15	22	29	5				2				
		土	11:00~12:00	午前	武道場		36回	なし	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23祝	30
		土		午前	スタジオ		36回	なし	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23祝	30
K0803	ジュニアパワーアップ塾	土	13:00~14:00	午後	武道場・スタジオ		36回	8.12月	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23祝	30
		土		午前	アリーナ	D	36回	なし			15	22	29	5								
		土	11:00~12:00	午前	武道場		36回	なし	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23祝	30	
		土		午前	スタジオ		36回	なし	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23祝	30
K0421	ジュニアゴルフ(第2・4土曜日)	土	13:00~13:50		電城ゴルフ倶楽部		24回	なし	8	15	22		5	19			9	16				
K0422	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	9	16	30						3	10	17			
K0423	ジュニアソフトテニス(さんりーな)	日					33回	8月	9	16	30						3	10	17			
		土	18:50~21:00	夜間	アリーナ	D	33回	8月														
		日					33回	8月		9	16	23	30				3	10	17			
K0901	ジュニアカヌー(第2・4水曜日)	日	14:00~16:00		掛川艇庫・大東艇庫		24回	なし	2掛	9大			13掛	27掛			3大	10掛				

教室No.	教室名	曜日/時間帯	会場																
-------	-----	--------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

プールプログラム

K0601	水泳成人入門初級(月)	月	13:00~14:00		プール	36回以上	なし	3	10	24	31		7	21	28		4	11	25	
K0602	水泳キッズ(月)	月	15:30~16:30		プール	36回以上	なし	3	10	24	31		7	21	28		4	11	25	
K0603	水泳ジュニア(月)A16:30~	月	16:30~17:30		プール	36回以上	なし	3	10	24	31		7	21	28		4	11	25	
K0605	水泳ジュニア(月)B17:30~	月	17:30~18:30		プール	36回以上	なし	3	10	24	31		7	21	28		4	11	25	
K0608	機能水泳	水	11:30~12:30		プール	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	30		13	20	27	
K0614	水泳成人スキルアップ(水)	水	19:30~20:30		プール	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	23		6	13	27	
K0607	わくわくAQUA	水	10:30~11:30		プール	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	30		13	20	27	
K0609	水泳キッズ(水)	水	15:30~16:30		プール	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	23		6	13	27	
K0610	水泳ジュニア(水)A16:30~	水	16:30~17:30		プール	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	23		6	13	27	
K0612	水泳ジュニア(水)B17:30~	水	17:30~18:30		プール	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	23		6	13	27	
K0617	水泳成人入門~中級(木)	木	11:00~12:00		プール	36回以上	なし	X	13	20	27		3	10	24	31		7	14	21
K0615	親子スイミング1(木)	木	10:00~11:00		プール	36回以上	なし	6	13	20	27		10	24	31		7	14	28	
K0616	親子スイミング2(木)	木	11:00~12:00		プール	36回以上	なし	6	13	20	27		10	24	31		7	14	28	
K0618	水泳キッズ(木)	木	15:30~16:30		プール	36回以上	なし	6	13	20	27		3	10	24		7	14	28	
K0619	水泳ジュニア(木)A16:30~	木	16:30~17:30		プール	36回以上	なし	6	13	20	27		3	10	24		7	14	28	
K0621	水泳ジュニア(木)B17:30~	木	17:30~18:30		プール	36回以上	なし	6	13	20	27		3	10	24		7	14	28	
K0630	水泳成人入門初級(金)	金	19:30~20:30		プール	36回以上	なし	7	14	21	28		4	18	25		8	15	29	
K0623	親子スイミング1(金)	金	10:00~11:00		プール	36回以上	なし	7	14	21	28		18	25			1	8	15	29
K0624	親子スイミング2(金)	金	11:00~12:00		プール	36回以上	なし	7	14	21	28		18	25			1	8	15	29
K0625	水泳キッズ(金)	金	15:30~16:30		プール	36回以上	なし	7	14	21	28		4	18	25		8	15	29	
K0626	水泳ジュニア(金)A16:30~	金	16:30~17:30		プール	36回以上	なし	7	14	21	28		4	18	25		8	15	29	
K0628	水泳ジュニア(金)B17:30~	金	17:30~18:30		プール	36回以上	なし	7	14	21	28		4	18	25		8	15	29	

交流プログラム

K1401	交流プログラム(月)	月	13:15~15:15	午後	アリーナ	ICI	36回以上	なし	3	10	24	31		14	21	28		11	18祝	25	
K1401	交流プログラム(水)	水	9:30~12:00	午前	アリーナ	C	36回以上	なし	5	12	19	26		2	23	30		6	20	27	
K1401	交流プログラム(木)	木	13:15~15:15	午後	アリーナ	CD	36回以上	なし	6	13	20			3	10	24	31	7	14	21	
K1401	交流プログラム(土)	土	9:30~12:00	午前	アリーナ	C	36回以上	なし	7	14	21	28		4	25			8	15	22	29
K1401	交流プログラム(土)	土	19:30~21:30	夜間	アリーナ	A	36回以上	なし	1	15	22	29		5	26			2	9	23祝	30

サークルプログラム

K1101	硬式テニス(さんりーな)	月	13:30~15:30	午後	アリーナ	ABC	36回以上	なし	3	10	24	31		14	21	28		4	18祝	25	
K1103	硬式テニス(いこいの広場)	金	19:00~21:00	夜間	いこいの広場	1・2	36回以上	なし	7	14	21	28		4	18	25		1	8	15	29
K1102	卓球(硬式)	水	19:30~21:00	夜間	武道場	剣道場	36回以上	なし	5	12	19			2	16	23		6	13	20	27
K1104	社交ダンス	土	14:00~16:00		あずなろ・シオーネ		36回以上	なし	1千浜	8千浜	29千浜			12	19	26		2	16	23	30
K1105	カヌー&ヨット	日	14:00~16:00		掛川艇庫・大東艇庫		24回	なし	2掛	9大			13掛	27掛			3大	10掛			
K1106	フットサル	日	19:00~21:00	夜間	アリーナ	AB	36回以上	なし	9	16	23	30		6	20	27		3	10	17	

チャレンジプログラム

K1201	新茶マラソンチャレンジ	土	13:30~15:30		さんりーな地		36回以上	なし	1	8	15	22	29	5	12	26		2	16	30
K1202	掛スボススイムチャレンジ	土	19:30~20:30		プール		36回	なし	1	8	29			5	19	26		2	16	30

短期プログラム

K1301	アーチェリー 全4回	土日	9:30~11:00		いこいの広場															
	ジュニアスラックライン	木	16:00~17:00		夕乃															
K1302	初心者カヌー 全3回	水	10:00~11:30		掛川艇庫・大東艇庫															
K1303	初心者ヨット 全5回	水	14:00~15:30		掛川艇庫・大東艇庫															
	お母さんが赤ちゃんに贈す タリキケアハンドマツサージ 全3回	木	不定時開催		研修室		全面													
	型染め教室	木	不定時開催		控室															
	ゆっくり4泳法	金	13:00~13:45		プール															

シオーネ会場

S0101	かんたんエアロ	水	9:45~10:45	午前	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	5	12	19			2し	9	23	30		6	13	20	27
S0104	健康体操	水	13:00~14:00	午後	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	5	19	26			2和	9	23	30		6	13	20	
S0105	ピラティス	水	14:15~15:15	午後	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	5	19	26			2和	9	23	30		6	13	20	
S0106	とくとく長寿体操(シオーネ)	木	10:00~11:30	午前	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	6	13	20	27		17	24	31		7	14	21		
S0108	かんたんヨーガ	金	20:00~21:00	夜間	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	7	14	21			4和	18	25		1	8	15	22	29

平成29年度 掛スポ教室日程表

10~12月

2017年9月14日 作成

※セルが緑色の日は会場が通常と異なりますのでご注意ください。
※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No.	教室名	曜日/時間帯	区分	会場	開始時間	休憩	10月					11月					12月					
月曜日																						
K0401	硬式テニス入門	月 9:00~10:30	午前	アリーナ	ABCD	33回	8月	2	16	23	30		6	27			4	11	18			
K0402	硬式テニス初級	月				33回	8月	2	16	23	30		6	27			4	11	18			
K0403	硬式テニス初級	月	33回			8月	2	16	23	30		6	27			4	11	18				
K0404	硬式テニス中級	月 10:40~12:00	33回			8月	2	16	23	30		6	27			4	11	18				
K0407	ジュニア硬式テニス入門	月 16:30~17:30	36回以上			なし	2	16	23	30		6	20	27		4	11	18				
K0408	ジュニア硬式テニス初級	月 17:30~18:30	36回以上		なし	2	16	23	30		6	20	27		4	11	18					
K0406	ジュニアバドミントン4~6年	月 16:30~18:00	CD		36回	なし	2	16	23		6	13	20		4	11	18	25Bg				
K1003	ジュニアバレーボール(部活男子)	月 19:00~21:00	A		36回	なし	2	23	30		6	13	27		4	11	18					
K1004	ジュニアバレーボール(部活女子)	月	B		36回	なし	2	23	30		6	13	27		4	11	18					
K1001	ジュニアバレーボール(小学5年~6年)	月 19:00~20:30	C		36回	なし	2	16	23		6	13	20		4	11	18					
K0101	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	36回以上	なし	2	16	23		6	13	20	27		4	11	18			
K0102	健やかヨガ	月 13:30~14:30				36回以上	なし	2	16	23		6	13	20	27		4	11	18			
K0103	リフレッシュヨガ	月 14:45~15:45	36回以上			なし	2	16	30		6	13	20	27		4	11	18				
K0701	キッズジュニアクラシックバレエ入門	月 16:00~17:00	36回以上			なし	2	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18			
K0702	キッズジュニアクラシックバレエ	月 17:00~18:00	36回以上			なし	2	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18			
K0301	空手道	月 19:00~21:00	夜間		柔道場	36回以上	なし	2	16	23	30		6	13	20		4	11	18			
K0302	空手道ジュニア	月				36回以上	なし	2	16	23	30		6	13	20		4	11	18			
K0202	キッズフィットネス	月 15:30~16:20	スタジオ		全面	33~34回	8月	2	16	23		6	13	20	27		4	11	18			
K0203	ジュニアフィットネス1	月 16:30~17:30				33~34回	8月	2	16	23		6	13	20	27		4	11	18			
K0501	親子おんがく体操教室(A1歳児)	月 10:00~11:00	研修室			全面	36回以上	なし	2	16	23	30		6	13	27		4	11	18		
K0502	親子おんがく体操教室(B2歳児)	月 11:00~12:00		36回以上			なし	2	16	23	30		6	13	27		4	11	18			
K0104	シニアヨガ	月 15:00~16:00	あすなろ・シオーネ	全面			36回以上	なし	2	16	23		6	13	20	27		4	11	18		
K0201	社交ダンス教室	月 14:00~16:00					36回	なし	2	16	23		6	13	27		4	11	18			
K0405	レディースゴルフ入門	月 15:00~16:30	ワコーゴルフ練習場				36回	なし	2	16	23	30		6	13	20		11	18	25		
K1002	ジュニアソフトボール	月 19:00~21:00	NEC/西山小				36回	なし	2西	16西	23N		6西	13N	20西		4西	11N	18西			
K0409	ソフトボール成人	月					36回	なし	2西	16西	23N		6西	13N	20西		4西	11N	18西			
水曜日																						
K0410	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	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20
K0412	ラレーボール卓球	水 13:30~15:30						午後	D	36回以上	なし	4	11	18			1	8	15	22		6
K0506	ジュニアトランポリン(水A)	水 16:15~17:15	夕方			C				36回以上	なし	4	11	18	25		1	8	15			6
K0510	ジュニアトランポリン(水B)	水 17:20~18:20						D	36回以上	なし	4	11	18	25		1	8	15			6	13
K0505	体育キッズ(水)	水 16:00~17:00	夕方	D		36回以上			なし	4	11	18			1	8	15	29		6	13	20
K0509	体育ジュニア(水)	水 17:00~18:00				36回以上	なし	4	11	18			1	8	15	29		6	13	20		
K0503	器械体操キッズ(水)	水 16:00~17:00	夕方	D		36回以上	なし	4	11	18			1	8	15	29		6	13	20		
K0507	器械体操ジュニア(水)	水 17:00~18:00				36回以上	なし	4	11	18			1	8	15	29		6	13	20		
K0105	クラシックバレエ・エクササイズ入門	水 9:00~10:10	午前	剣道場		36回以上	なし	4	11	18			1	8	15	22		6	13	20		
K0106	クラシックバレエ・エクササイズ	水 10:15~11:45				36回以上	なし	4	11	18			1	8	15	22		6	13	20		
K0204	マイレフラ ナープ(応用)	水 12:00~13:00	午後	武道場	全面	36回以上	なし	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13			
K0205	マイレフラ クラブ	水 13:15~14:15				夕方	全面	36回以上	なし	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	
K0206	マイレフラ ホアロハ(基本)	水 14:30~15:30	夜間					全面	36回以上	なし	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13
K0504	新体操キッズ(水)	水 16:00~17:00				36回以上	なし		4	11	18			1	8	15	22	29		6	13	20
K0508	新体操ジュニア(水)	水 17:00~18:00	36回以上			なし	4	11	18			1	8	15	22	29		6	13	20		
K1005	ジュニア卓球(硬式)	水 19:30~21:00	夜間		柔道場	36回以上	なし	4	11	18			1	8	15	22		6	13	20		
K0107	はつろつーヨガ	水 14:30~15:45				36回以上	なし	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20		
K0703	日本舞踊成人	水 16:00~17:00	スタジオ		全面	36回	なし	11	18	25			1	8	22		6	13	20			
K0704	日本舞踊子ども教室	水 17:10~18:10				36回	なし	11	18	25			1	8	22		6	13	20			
K0207	ジュニアフィットネス2	水 18:30~19:30	スタジオ			33~34回	8月	4	11	18			1	8	15	29		6	13	20		
K0411	レディースゴルフ中級	水 13:00~14:30		36回		なし	4	11	25			1	8	22	29		13	20	27			
木曜日																						
K0511	トランポリン	木 11:00~12:00	午前	アリーナ		C	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	16	30		7	14	21	
K0512	キッズトランポリン(木)	木 15:30~16:20					午後	C	36回以上	なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21
K0515	ジュニアトランポリン(木A)	木 16:25~17:25	夕方						D	36回以上	なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14
K0518	ジュニアトランポリン(木B)	木 17:30~18:30					夜間	D		36回以上	なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14
K0513	器械体操キッズ(木)	木 15:30~16:30	36回以上						なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21	
K0516	器械体操ジュニア(木)1~3年	木 16:30~17:30	36回以上		なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21					
K0519	器械体操ジュニア(木)4~6年	木 17:30~18:30	36回以上		なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21					
K0514	体育キッズ(木)	木 15:30~16:30	夕方		D	36回以上	なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21			
K0517	体育ジュニア(木)1~3年	木 16:30~17:30				36回以上	なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21			
K0414	硬式卓球初級・中級	木 19:30~21:00	夜間		D	36回	なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21			
K0108	トランポピクス	木 10:00~11:30		午前		全面	36回以上	なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21		
K0109	レディース体操	木 13:30~15:00	午後		剣道場		36回以上	なし	5	12	19			2	9	16	30		7	14	21	
K0303	キッズ・ジュニア柔道	木 16:00~17:30		夕方		柔道場	36回以上	なし	5	12	19			2	9	16	30		7	14	21	
K0308	合気道	木 19:45~21:15	夜間		柔道場		36回以上	なし	5	12	19			2	9	16	30		7	14	21	
K0304	合気道ジュニア	木 18:30~19:30		36回以上		なし	5	12	19			2	9	16	30		7	14	21			
K0306	スポーツ銃剣道	木 19:30~21:00	夜間	剣道場	36回以上	なし	12	19	26			2	9	16	30		7	14	21			
K0305	スポーツ銃剣道ジュニア	木 19:00~20:30			36回以上	なし	12	19	26			2	9	16	30		7	14	21			
金曜日																						
K0208	ジュニアダンス1(HIP HOP)	木 16:40~17:40	スタジオ	全面	36回	なし	5	12	19			9	16	30		7	14	21				
K0209	ジュニアダンス2(HIP HOP)	木 17:50~18:50			36回	なし	5	12	19			9	16	30		7	14	21				
K0210	楽しくHIP HOP	木 19:00~20:00			36回	なし	5	12	19			9	16	30		7	14	21				
K0307	弓道	木 19:30~21:00			夜間	弓道場	30回	1~3月	12	19	26			9	16	23祝	30		7	14	21	
K0801	壮健美塾	木 10:00~11:00	午前		アリーナ	A	36回	なし	5	19	26		2	9	16		7研	14研	21研			
K0413	レディースゴルフ初級	木 15:00~16:30					36回	なし	12	19	26			9	16	30		7	14	21		
金曜日																						
K0521	体育キッズ(金)	金 16:00~17:00	夕方		アリーナ	CD	36回以上	なし	6	13	20	27		10あ	17	24		1	8あ	15		
K																						

土曜日・日曜日

K0309	なぎなた	土	9:30~11:30	午前	全面	36回以上	なし	14	21	28			4	11	18	25		2BG	9A	16		
K0310	剣道	土	19:30~21:00	夜間	武道場	36回以上	なし	7	14	21	28		4	11	25			2	16			
K0311	剣道ジュニア	土				36回以上	なし	7	14	21	28		4	11	25			2	16			
K0707	氣功健康法	土	9:00~10:30		スタジオ	30回	8.12月	14	21	28			11	18	25			休講				
K0212	ジャズダンス	土	14:30~16:00		スタジオ	36回以上	なし	7	14	21	28		4	11	18			2	9	16		
K0802	キッズ運動遊び	土	11:00~12:00	午前	ア・武・ス	36回	なし	14F	21F	28F			4ス	11ス	25ス			2BG	9BG	16BG		
K0803	ジュニアパワーアップ塾	土	13:00~14:00	午後	武道場・スタジオ	36回	8.12月	14F	21F	28F			4武	11武	25武			2BG	9BG	16BG		
K0421	ジュニアゴルフ(第2・4土曜日)	土	13:00~13:50		専城ゴルフ倶楽部	24回	なし	14	28				11	25				9	16			
K0422	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	15	22		5	12	19			3	10	17		
K0423	ジュニアソフトテニス(さんりーな)	日			アリーナ	D	33回	8月	1	15	22		5	12	19			3	10	17		
K0901	ジュニアカヌー(第2・4水曜日)	日	14:00~16:00		掛川龍舟・大東龍舟	24回	なし	1大	15掛				12掛	26掛				3掛	17掛			

プールプログラム

K0601	水泳成人入門初級(月)	月	13:00~14:00		プール	36回以上	なし	2	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18		
K0602	水泳キッズ(月)	月	15:30~16:30		プール	36回以上	なし	2	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18		
K0603	水泳ジュニア(月)A16:30~	月	16:30~17:30		プール	36回以上	なし	2	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18		
K0605	水泳ジュニア(月)B17:30~	月	17:30~18:30		プール	36回以上	なし	2	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18		
K0608	機能水泳	水	11:30~12:30		プール	36回以上	なし	4	11	25			1	8	22	29		6	13	20		
K0614	水泳成人スキルアップ(水)	水	19:30~20:30		プール	36回以上	なし	11	18	25			1	8	15	29		6	13	20		
K0607	わくわくAQUA	水	10:30~11:30		プール	36回以上	なし	4	11	25			1	8	22	29		6	13	20		
K0609	水泳キッズ(水)	水	15:30~16:30		プール	36回以上	なし	11	18	25			1	8	15	29		6	13	20		
K0610	水泳ジュニア(水)A16:30~	水	16:30~17:30		プール	36回以上	なし	11	18	25			1	8	15	29		6	13	20		
K0612	水泳ジュニア(水)B17:30~	水	17:30~18:30		プール	36回以上	なし	11	18	25			1	8	15	29		6	13	20		
K0617	水泳成人入門~中級(木)	木	11:00~12:00		プール	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	16	30		7	14	21		
K0615	親子スイミング1(木)	木	10:00~11:00		プール	36回以上	なし	12	19	26			2	9	16	30		7	14	21		
K0616	親子スイミング2(木)	木	11:00~12:00		プール	36回以上	なし	12	19	26			2	9	16	30		7	14	21		
K0618	水泳キッズ(木)	木	15:30~16:30		プール	36回以上	なし	12	19	26			2	9	16	30		7	14	21		
K0619	水泳ジュニア(木)A16:30~	木	16:30~17:30		プール	36回以上	なし	12	19	26			2	9	16	30		7	14	21		
K0621	水泳ジュニア(木)B17:30~	木	17:30~18:30		プール	36回以上	なし	12	19	26			2	9	16	30		7	14	21		
K0630	水泳成人入門初級(金)	金	19:30~20:30		プール	36回以上	なし	13	20	27			10	17	24			1	8	15	22	
K0623	親子スイミング1(金)	金	10:00~11:00		プール	36回以上	なし	13	20	27			10	17	24			1	8	15	22	
K0624	親子スイミング2(金)	金	11:00~12:00		プール	36回以上	なし	13	20	27			10	17	24			1	8	15	22	
K0625	水泳キッズ(金)	金	15:30~16:30		プール	36回以上	なし	13	20	27			10	17	24			1	8	15	22	
K0626	水泳ジュニア(金)A16:30~	金	16:30~17:30		プール	36回以上	なし	13	20	27			10	17	24			1	8	15	22	
K0628	水泳ジュニア(金)B17:30~	金	17:30~18:30		プール	36回以上	なし	13	20	27			10	17	24			1	8	15	22	

交流プログラム

K1401	交流プログラム(月)	月	13:15~15:15	午後	アリーナ	ICD	36回以上	なし	2	16	23		6	13	20	27		4	11	18		
K1401	交流プログラム(水)	水	9:30~12:00	午前	アリーナ	C	36回以上	なし	4	11	18	25		1	8	22		6	13	20		
K1401	交流プログラム(木)	木	13:15~15:15	午後	アリーナ	CD	36回以上	なし	5	12	19	26		9	16	30		7	14	21		
K1401	交流プログラム(金)	金	9:30~12:00	午前	アリーナ	C	36回以上	なし	6	13	20	27		17	24			1	8	15	22	
K1401	交流プログラム(土)	土	19:30~21:30	夜間	アリーナ	A	36回以上	なし	14BG	28BG			4	11	18			2武	16	9BG	23BG	

サークルプログラム

K1101	硬式テニス(さんりーな)	月	13:30~15:30	午後	アリーナ	ABC	36回以上	なし	2	16	23	30		6	20	27		4	11	18		
K1103	硬式テニス(いこいの広場)	金	19:00~21:00	夜間	いこいの広場	1・2	36回以上	なし	13	20	27		10	17	24			1	8	15	22	
K1102	卓球(硬式)	水	19:30~21:00	夜間	武道場	剣道場	36回以上	なし	4	11	18		1	8	15	22		6	13	20		
K1104	社交ダンス	土	14:00~16:00		あすなろ・シオニス	36回以上	なし	7	14	21	28	※28	4	25				9	16			
K1105	カヌー&ヨット	日	14:00~16:00		掛川龍舟・大東龍舟	24回	なし	1大	15掛				12掛	19掛	26掛			3掛	17掛			
K1106	フットサル	日	19:00~21:00	夜間	アリーナ	AB	36回以上	なし	1	8	15	22		5	12	19		3	10	17		

チャレンジプログラム

K1201	新茶マラソンチャレンジ	土	13:30~15:30		さんりーな池	36回以上	なし	14	21	28			11	18	25			9	16	23祝		
K1202	掛スボスイムチャレンジ	土	19:30~20:30		プール	36回	なし	14	21	28			4	18	25			2	9	16		

シオーネ会場

S0101	かんたんエアロ	水	9:45~10:45	午前	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	11	18	25		1	8	15	29		6	13	20		
S0104	健康体操	水	13:00~14:00	午後	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	4	11	18		1	8	15	22		6	13	20		
S0105	ピラティス	水	14:15~15:15	午後	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	4	11	18		1	8	15	22		6	13	20		
S0106	とくとく長寿体操(シオーネ)	木	10:00~11:30	午前	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	5	12	26		2	9	16	30		7	14	21		
S0108	かんたんヨガ	金	20:00~21:00	夜間	シオーネ会場	小ホール	36回以上	なし	6	13	20	27		10	17			8和	15	22		