

# 2018年度 掛スポ教室日程表

2019年1月~3月

※通常、アリーナで開催している教室の日程は2ページ目に掲載しております。

※通常、プールで開催している教室の日程は3ページ目に掲載しております。

2019年1月7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	2019年1月				2019年2月				2019年3月								
<b>月曜日</b>																						
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	7	21	28			11祝	18	25			4	11	18	25		
健やかヨーガ	月 13:30~14:30	午後			36回以上	なし	7	21	28			4	11祝	18	25			11	18	25		
リフレッシュヨーガ	月 14:45~15:45	夕方			36回以上	なし	7	14祝	21	28			4	18	25			4	11	25		
キッズジュニアクラシックバレエ入門	月 16:00~17:00	夕方			36回以上	なし	7	21	28			4	11祝	18	25			4	11	18		
キッズジュニアクラシックバレエ	月 17:00~18:00	夕方			36回以上	なし	7	21	28			4	11祝	18	25			4	11	18		
空手道	月 19:00~21:00	夜間			柔道場	36回以上	なし	7	21	28			4	18	25			4	11	18	25	
空手道ジュニア	月					7	21	28			4	18	25			4	11	18	25			
キッズフィットネス	月 15:30~16:20		スタジオ	33~34回	8月	7	21	28			4	18	25			4BG	11BG	18BG				
ジュニアフィットネス1	月 16:30~17:30					7	21	28			4	18	25			4BG	11BG	18BG				
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	21	28				4	18	25			4	11	18	25		
親子おんがく体操教室(B2歳児)	月 11:00~12:00					21	28				4	18	25			4	11	18	25			
シニアヨーガ	月 15:00~16:00		36回以上	なし	7	21	28			4	11祝	18	25			11	18	25				
社交ダンス教室	月 14:00~16:00		あすなろ・シオーネ	36回	なし	7	21	28			4	18	25			4	11	18				
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	14祝	21	28			11祝	18	25			11	18	25				
ジュニアソフトボール	月		西山口小/NEC	36回	なし	7西	21西	28N			4西	18西	25N			4西	11N	18西				
ソフトボール成人	月					7西	21西	28N			4西	18西	25N			4西	11N	18西				
<b>水曜日</b>																						
クラシックバレエ・エクササイズ入門	水 9:00~10:10	午前	武道場	全面	36回以上	なし	9	16	23			6	13	20	27		6	13	20			
クラシックバレエ・エクササイズ	水 10:15~11:45	午前				9	16	23			6	13	20	27		6	13	20				
マイレフラ ナブア	水 12:00~13:00	午後				9	16	23	30		6	13	20	27		6	13					
マイレフラ クブナ	水 13:15~14:15	午後				9	16	23	30		6	13	20	27		6	13					
マイレフラ ホアロハ	水 14:30~15:30	午後				9	16	23	30		6	13	20	27		6	13					
新体操キッズ(水)	水 16:00~17:00	夕方				36回以上	なし	16	23	30			6	20	27			6	13	20	27	
新体操ジュニア(水)	水 17:00~18:00	夕方	36回以上	なし	16	23	30			6	20	27			6	13	20	27				
ジュニア卓球(硬式)	水 19:30~21:00	夜間	柔道場	36回以上	なし	9	16	23			6	13	20	27		6	13	20				
卓球(硬式)	水 19:30~21:00	夜間				9	16	23			6	13	20	27		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	16	23	30			6	13	20	27		13	20	27				
日本舞踊成人	水 16:00~17:00					36回	なし	9	16	23			6	13	20			6	13	20		
日本舞踊子ども教室	水 17:10~18:10					9	16	23			6	13	20			6	13	20				
ジュニアフィットネス2	水 18:30~19:30					33~34回	8月	9	16	23	30		13	20	27		67A	137A				
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	9	16	30			6	13	27			6	13					
<b>木曜日</b>																						
壮健美塾	木 10:00~11:00		研修室他	36回	なし	10研	24研	31研			14BG	21ア	28ア			7ア	14ア	28ア				
トランポボックス	木 10:00~11:30	午前	武道場	全面	36回以上	なし	10	17	24	31		7	21	28			7	14	28			
レディース体操	木 13:30~15:00	午後				10	17	24	31		7	21	28			7	14	28				
キッズジュニア柔道	木 16:00~17:30	夕方				10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21祝	28			
合気道	木 19:45~21:15	夜間				柔道場	36回以上	なし	10	17	24	31		7	21	28			7	14	28	
合気道ジュニア	木 18:30~19:30	夜間				柔道場	36回以上	なし	10	17	24	31		7	21	28			7	14	28	
スポーツ銃剣道	木 19:30~21:00	夜間				剣道場	36回以上	なし	17	24	31			7	21	28			7	14	21祝	28
スポーツ銃剣道ジュニア	木 19:00~20:30	夜間	剣道場	36回以上	なし	17	24	31			7	21	28			7	14	21祝	28			
ジュニアダンス1(HIP HOP)	木 16:40~17:40		スタジオ	36回	なし	10	17	24			7	14	21			7	14	28				
ジュニアダンス2(HIP HOP)	木 17:50~18:50					10	17	24			7	14	21			7	14	28				
楽しHIP HOP	木 19:00~20:00					10	17	24			7	14	21			7	14	28				
弓道	木 19:30~21:00	夜間				弓道場	全面	30回	1~3月	1月~3月は休講												
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	17	24	31			7	14	21			7	14	28				
<b>金曜日</b>																						
太極拳(初級)	金 10:00~11:30	午前	武道場	全面	36回以上	なし	11	18	25			1	8	22			1	8	15	29		
太極拳(中級)	金 13:30~15:00	午後				11	18	25			1	8	22			1	8	15	29			
新体操キッズ(金)	金 16:00~17:00	夕方				11	18	25			1	8	22			1	8	15				
新体操ジュニア(金)	金 17:00~18:00	夕方				11	18	25			1	8	22			1	8	15				
屋下がりピラティス	金 13:15~14:15					スタジオ	36回以上	なし	11	18	25			1	15	22			1	8	15	22
ジュニアアスリート体幹育成塾	金 19:30~21:00					研修室	全面	36回以上	なし	11	18	25			8	22			1	8	15	22ア
ジュニアサッカー1~3年	金 16:30~17:30		夕方	8&9体育館	全面	36回以上	なし	11	18	25			1	8	15	22		1	8	15		
ジュニアサッカー4~6年	金 17:30~18:30						11	18	25			1	8	15	22		1	8	15			
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	11	18	25			1	8	15	22		1	8	15			
<b>土曜日</b>																						
なぎなた	土 9:30~11:30	午前	武道場	全面	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9	23			2	9	23	30		
剣道	土 19:30~21:00	夜間				剣道場	36回以上	なし	5	12	19	26		2	9			2	9	16	23	
剣道ジュニア	土					5	12	19	26		2	9			2	9	16	23				
氣功健康法	土 9:00~10:30					スタジオ	30回	8,12月	12	19	26			9	16	23			9	23	30	
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	26	27				2	9	16			2	9	16	
ジュニアストレッチ(陸上)	土 9:00~12:00	午前				安養寺・いこい	36回	なし	5安	12安	19安	26安		2安	9安	16安	23安		2安	9安	16安	23安
ジュニアゴルフ(第2・4)	土 13:00~13:50		葛城ゴルフ倶楽部	24回	なし	12	26				9	23			9							
社交ダンスサークル	土 14:00~16:00		あすなろ・シオーネ	36回以上	なし	5	12	26			2	9	16	23		2	16	30				
新茶マラソンチャレンジ	土 13:30~15:30		さんりーな 他	36回以上	なし	5	12	19			2	9	16	23		2	9	16	23			
<b>日曜日</b>																						
ジュニアカヌー	日	4~9月/14:00~16:00 10~3月/9:30~11:30	掛川艇庫・大東艇庫	24回	なし	6掛	20掛				3掛	24掛			10大	24大						
カヌー&ヨット	日					6掛	20掛				3掛	24掛			10大	24大						
<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	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13				
健康体操	水 13:00~14:00	午後				9	16	23	30		6	13	20			6	13					
ピラティス	水 14:15~15:15	午後				9	16	23	30		6	13	20			6	13					
とくとく長寿体操(シオーネ)	木 10:00~11:30	午前				36回以上	なし	10	17	24	31		7	14	21	28		14	21祝	28		
かんたんヨーガ	金 20:00~21:00	夜間	36回以上	なし	11	18	25			1	8	22			1	15	22	29				

# 2018年度 掛スポ教室日程表 2019年1月～3月 【会場：アリーナ、控室1】

2019/1/7 現在

※平成30年10月16日(火)～平成31年2月13日(水)の期間はアリーナの天井改修工事が行われるため、代替施設での開催となります。

表記について:【BG】B&G体育館アリーナ 【ア】さんりーなアリーナ 【武】さんりーな武道場 【あす】あすなろ体育館

表記について:【つ】つま恋テニスコート 【掛一】掛一小体育館 【西郷】西郷小体育館 【いこい】いこいの広場テニスコート

曜日	教室名	開催時間※赤字が代替施設の開催	代替施設	2019年1月				2019年2月				2019年3月			
				7つ	21つ	28つ		4つ	18つ	25つ		4ア	11ア	18ア	
月	硬式テニス入門・初級	月曜日/9:00～10:30	つま恋 テニスコート	7つ	21つ	28つ		4つ	18つ	25つ		4ア	11ア	18ア	
	硬式テニス中級・中級	月曜日/10:40～12:00	つま恋 テニスコート	7つ	21つ	28つ		4つ	18つ	25つ		4ア	11ア	18ア	
	硬式テニスサークル(さんりーな)	月曜日/13:30～15:30	つま恋 テニスコート	7つ	21つ	28つ		4つ	18つ	25つ		4ア	11ア	18ア	
	フーバサークル(月)	月曜日/13:15～15:15	B&G体育館 アリーナ全面 あいりーな	14祝 あいりーな	21 B&G	28 あいりーな		4 B&G	11祝 あいりーな	25 さんりーな		4 さんりーな	11 さんりーな	18 さんりーな	
	ジュニア硬式テニス入門	月曜日/16:30～17:30	つま恋 テニスコート	7つ	21つ	28つ		4つ	18つ	25つ		4ア	11ア	18ア	
	ジュニア硬式テニス初級	月曜日/17:30～18:30	つま恋 テニスコート	7つ	21つ	28つ		4つ	18つ	25つ		4ア	11ア	18ア	
	ジュニアバドミントン2・3年	月曜日/16:00～17:00	B&G体育館 アリーナ全面	7BG	21BG	28BG		4BG	18ア	25ア		4ア	11ア	18ア	
	ジュニアバドミントン4～6年	月曜日/17:00～18:15	B&G体育館 アリーナ全面	7BG	21BG	28BG		4BG	18ア	25ア		4ア	11ア	18ア	
	ジュニアバレーボール(部活男子)	月曜日/19:00～21:00	B&G体育館 アリーナ全面	7BG	21BG			4BG	18ア	25ア		4ア	11ア	18ア	
	ジュニアバレーボール(部活女子)	月曜日/19:00～21:00	B&G体育館 アリーナ全面	14祝BG	28BG			11祝BG	18ア	25ア		4ア	11ア	18ア	
ジュニアバレーボール5・6年	月曜日/19:00～20:30	掛一小体育館(半面)	14祝第一	21第一	28第一		4第一	11祝第一	18ア		4ア	11ア	18ア		
水	レディースフットサル	水曜日/10:00～11:00	B&G体育館 アリーナ半面(奥)	16BG	23BG	30BG		6BG	13BG	20ア	27ア	6ア	13ア	27ア	
	フーバサークル(水)	水曜日/9:30～12:00	あすなろ 体育館	16 あすなろ	23 あすなろ	30 あすなろ		6 あすなろ	13 あすなろ	27 さんりーな		6 さんりーな	13 さんりーな	20 さんりーな	
	ラージボール卓球	水曜日/13:30～15:30	B&G体育館 アリーナ半面(手前)	9BG	23BG	30BG		6BG	20ア	27ア		6ア	13ア	20ア	27ア
	ジュニアトランポリン(水)A	水曜日/16:15～17:15	B&G体育館 アリーナ半面(手前)	16BG	23BG	30BG		6BG	13BG	20ア	27ア	6ア	13ア	20ア	
	ジュニアトランポリン(水)B	水曜日/17:20～18:20	B&G体育館 アリーナ半面(手前)	16BG	23BG	30BG		6BG	13BG	20ア	27ア	6ア	13ア	20ア	
	体育キッズ(水)	水曜日/16:00～17:00	あすなろ 体育館	16あす	23あす	30あす		6あす	20ア	27ア		6ア	13ア	20ア	
	体育ジュニア(水)	水曜日/17:00～18:00	あすなろ 体育館	16あす	23あす	30あす		6あす	20ア	27ア		6ア	13ア	20ア	
	器械体操キッズ(水)	水曜日/16:00～17:00	あすなろ 体育館	16あす	23あす	30あす		6あす	20ア	27ア		6ア	13ア	20ア	
器械体操ジュニア(水)	水曜日/17:00～18:00	あすなろ 体育館	16あす	23あす	30あす		6あす	20ア	27ア		6ア	13ア	20ア		
木	壮健美塾	木曜日/10:00～11:00	研修室・B&G体育館など	10研	17研	31研		14BG	21ア	28ア		7ア	14ア	28ア	
	トランポリン	木曜日/11:00～12:00	B&G体育館 アリーナ半面(手前)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	21ア	28ア		7ア	14ア	28ア	
	フーバサークル(木)	木曜日/13:15～15:15	B&G体育館 アリーナ全面	10 B&G	24 B&G	31 B&G		7 B&G	21 さんりーな	28 さんりーな		7 さんりーな	14 さんりーな	28 さんりーな	
	キッズトランポリン(木)	木曜日/15:30～16:20	B&G体育館 アリーナ半面(手前)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	21ア	28ア		7ア	14ア	28ア	
	ジュニアトランポリン(木)A	木曜日/16:25～17:25	B&G体育館 アリーナ半面(手前)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	21ア	28ア		7ア	14ア	28ア	
	ジュニアトランポリン(木)B	木曜日/17:30～18:30	B&G体育館 アリーナ半面(手前)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	21ア	28ア		7ア	14ア	28ア	
	器械体操キッズ(木)	木曜日/15:30～16:30	B&G体育館 アリーナ半面(奥)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	14BG	21ア	28ア		7ア	14ア	
	器械体操ジュニア(木)1～3年	木曜日/16:30～17:30	B&G体育館 アリーナ半面(奥)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	14BG	21ア	28ア		7ア	14ア	
	器械体操ジュニア(木)4～6年	木曜日/17:30～18:30	B&G体育館 アリーナ半面(奥)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	14BG	21ア	28ア		7ア	14ア	
	体育キッズ(木)	木曜日/15:30～16:30	B&G体育館 アリーナ半面(奥)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	14BG	21ア	28ア		7ア	14ア	
	体育ジュニア(木)1～3年	木曜日/16:30～17:30	B&G体育館 アリーナ半面(奥)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	14BG	21ア	28ア		7ア	14ア	
	体育ジュニア(木)4～6年	木曜日/17:30～18:30	B&G体育館 アリーナ半面(奥)	10BG	17BG	24BG	31BG	7BG	14BG	21ア	28ア		7ア	14ア	
硬式卓球初級・中級	木曜日/19:30～21:00	B&G体育館 アリーナ半面(奥)	10BG	17BG	24BG		7BG	21ア	28ア		7ア	14ア	28ア		
金	フーバサークル(金)	金曜日/9:30～12:00	B&G体育館 アリーナ全面	11 B&G	18 B&G	25 B&G		1 B&G	8 B&G	22 さんりーな		1 さんりーな	15 さんりーな	29 さんりーな	
	体育キッズ(金)	金曜日/16:00～17:00	あすなろ 体育館	11あす	18あす	25あす		1あす	8あす	15あす	22ア	1ア	8ア	15ア	
	体育ジュニア(金)	金曜日/17:00～18:00	あすなろ 体育館	11あす	18あす	25あす		1あす	8あす	15あす	22ア	1ア	8ア	15ア	
	親子卓球教室	金曜日/19:30～21:00	B&G体育館 アリーナ半面(手前)	11BG	18BG			1BG	8BG	15武		1ア	8ア	15ア	29ア
	バドミントン入門	金曜日/19:30～21:30 火曜日/19:30～21:30	B&G体育館 アリーナ全面	8BG	22BG			5BG	19BG			1ア	8ア	15ア	29ア
	バドミントン初級	金曜日/19:30～21:30 火曜日/19:30～21:30	B&G体育館 アリーナ全面	15BG	29BG			12BG	26BG			1ア	8ア	15ア	29ア
	ジュニアバスケットボール3・4年	金曜日/16:30～17:30 金曜日/17:30～19:00	掛一小・西郷小体育館(半面)	11西郷	18西郷	25西郷		1西郷	8西郷	15西郷		1ア	8ア	15ア	29ア
	ジュニアバスケットボール5・6年	金曜日/17:30～19:00	掛一小・西郷小体育館(半面)	11西郷	18西郷	25西郷		1西郷	8西郷	15西郷		1ア	8ア	15ア	29ア
ジュニアバスケットボール(中学男女)	金曜日/19:00～21:00 水曜日/19:00～21:00	あすなろ 体育館	16あす	23あす	30あす		6あす	13あす			1ア	8ア	15ア	29ア	
土日	ジャズダンス	土曜日/14:30～16:00 土曜日/14:00～15:30	B&G体育館 アリーナ半面	5BG	12BG	19BG		2BG	9BG	16BG	23BG	2BG	16控1	23控1	30控1
	ジュニアソフトテニス(さんりーな)	日曜日/18:50～21:00 土・日曜日/19:00～21:00	いこいのテニス5番コート	6い	20い	27い		3い	10い	24ア		3ア	10ア	17ア	24ア
	フットサル	日曜日/19:00～21:00	B&G体育館 アリーナ全面	13BG	20BG	27BG		3BG	10BG	24ア		3ア	10ア	17ア	24ア

# 2018年度 掛スポ教室日程表 2019年1月～3月 【会場：プール】

2019/1/7 現在

※平成30年12月4日(火)～平成31年2月28日(木)の期間はプールの天井改修工事が行われるため、代替施設での開催となります。

表記について:【さ】さんりーな室内プール 【つ】つま恋室内プール

曜日	教室名	開催時間	代替施設	2019年1月					2019年2月					2019年3月				
月	水泳成人入門初級(月)	月曜日/13:00～14:00	つま恋 室内プール	7つ	21つ	28つ			4つ	18つ	25つ			4さ	11さ	18さ	25さ	
	水泳キッズ(月)	月曜日/15:30～16:30		7つ	21つ	28つ			4つ	18つ	25つ			4さ	11さ	18さ	25さ	
	水泳ジュニアA(月)	月曜日/16:30～17:30		7つ	21つ	28つ			4つ	18つ	25つ			4さ	11さ	18さ	25さ	
	水泳ジュニアB(月)	月曜日/17:30～18:30		7つ	21つ	28つ			4つ	18つ	25つ			4さ	11さ	18さ	25さ	
水	わくわくAQUA	水曜日/10:30～11:30		9つ	16つ	23つ	30つ		6つ	13つ	20つ			6さ	13さ	20さ		
	機能水泳	水曜日/11:30～12:30		9つ	16つ	23つ	30つ		6つ	13つ	20つ			6さ	13さ	20さ		
	水泳キッズ(水)	水曜日/15:30～16:30		9つ	16つ	23つ	30つ		6つ	13つ	20つ			6さ	13さ	20さ		
	水泳ジュニアA(水)	水曜日/16:30～17:30		9つ	16つ	23つ	30つ		6つ	13つ	20つ			6さ	13さ	20さ		
	水泳ジュニアB(水)	水曜日/17:30～18:30		9つ	16つ	23つ	30つ		6つ	13つ	20つ			6さ	13さ	20さ		
	水泳成人スキルアップ	水曜日/19:30～20:30		9つ	16つ	23つ	30つ		6つ	13つ	20つ			6さ	13さ	20さ		
木	親子スイミング①(木)	木曜日/10:00～11:00		10つ	17つ	24つ	31つ		7つ	14つ	21つ	28つ		7さ	14さ			
	親子スイミング②(木)	同上		10つ	17つ	24つ	31つ		7つ	14つ	21つ	28つ		7さ	14さ			
	水泳成人入門～中級	木曜日/11:00～12:00		10つ	17つ	24つ	31つ		7つ	14つ	21つ	28つ		7さ	14さ			
	水泳キッズ(木)	木曜日/15:30～16:30		10つ	17つ	24つ	31つ		7つ	14つ	21つ	28つ		7さ	14さ			
	水泳ジュニアA(木)	木曜日/16:30～17:30		10つ	17つ	24つ	31つ		7つ	14つ	21つ	28つ		7さ	14さ			
	水泳ジュニアB(木)	木曜日/17:30～18:30		10つ	17つ	24つ	31つ		7つ	14つ	21つ	28つ		7さ	14さ			
金	親子スイミング①(金)	金曜日/10:00～11:00	11つ	18つ	25つ			1つ	8つ	15つ	22つ		1さ	8さ	15さ			
	親子スイミング②(金)	同上	11つ	18つ	25つ			1つ	8つ	15つ	22つ		1さ	8さ	15さ			
	水泳キッズ(金)	金曜日/15:30～16:30	11つ	18つ	25つ			1つ	8つ	15つ	22つ		1さ	8さ	15さ			
	水泳ジュニアA(金)	金曜日/16:30～17:30	11つ	18つ	25つ			1つ	8つ	15つ	22つ		1さ	8さ	15さ			
	水泳ジュニアB(金)	金曜日/17:30～18:30	11つ	18つ	25つ			1つ	8つ	15つ	22つ		1さ	8さ	15さ			
	水泳成人入門初級(金)	金曜日/19:30～20:30	11つ	18つ	25つ			1つ	8つ	15つ	22つ		1さ	8さ	15さ			
土	スイムチャレンジ	土曜日/19:30～20:30	12つ	19つ	26つ			2つ	16つ	23つ			2さ	9さ	30さ			

平成31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	7	21	28			4	11	18			4	11	18		
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	7	21	28			4	11	18			4	11	18		
HIP HOP ジュニア	月	①17:50～18:50 ②18:50～19:50	体力測定室	2,700円	7	14	21	28		4	11	18			4	11	18		
バドミントン教室	月	19:30～21:15	アリーナ	2,700円	7	14	28			4	11	18			4	11	18		
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	7	21	28			4	11	18			4	11	18		
生涯ヨガ	月	19:30～20:45	研修室	2,700円	7	21	28			4	11	18			4	11	18		
ソフトテニス(月)	月	17:00～19:00	アリーナ	3,240円	7	14	21	28		4	18				4	11	18		
体育キッズ(火)	火	16:30～17:30	アリーナ	3,780円	15	22	29			5	19	26			5	12	19		
体育ジュニア(火)	火	17:30～18:30	アリーナ	3,780円	15	22	29			5	19	26			5	12	19		
レディース体操	水	13:30～15:00	体力測定室	2,700円	9	23	30			6	13	27			6	13	27		
体育キッズ(水) 15:30～	水	15:30～16:20	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
体育キッズ(水) 16:20～	水	16:20～17:20	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
体育ジュニア(水)	水	17:20～18:20	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
新体操キッズ(水)	水	15:30～16:30	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
新体操ジュニア(水) 1-3年	水	16:30～17:30	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
新体操ジュニア(水) 4-6年	水	17:30～18:30	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
ジュニアバドミントン	水	18:45～19:45	アリーナ	3,780円	16	23	30			6	20	27			6	13	20		
ジュニア卓球	水	17:00～18:30	体力測定室	3,780円	9	16	30			6	13	27			13	20	27		
空手道ジュニア・空手道	水	19:00～20:30	体力測定室	2,700円	9	16	30			6	13	27			6	13	27		
しなやか太極拳	木	10:30～12:00	体力測定室	2,700円	10	17	24	31		7	21	28			7	14	28		
キッズフットサル	木	16:00～16:50	アリーナ	3,780円	10	17	31			7	14	28			7	14	21		
ジュニアフットサル	木	17:00～18:00	アリーナ	3,780円	10	17	31			7	14	28			7	14	21		
ジュニアアスリート体幹育成塾	木	19:30～21:00	アリーナ・会議室	3,780円	10	17	31			7	14	21	28		7	14			
らくらくヨーガ	金	13:00～14:00	体力測定室	2,700円	11	18	25			1	8	22			8	15	22	29	
習字教室	金	16:30～17:30	研修室	3240円	11	18	25			1	8	15			1	8	15		
ソフトテニス	土	15:30～18:30	アリーナ	3,240円	5	19	26			2	16				2	16	23		