

# 2018年度 掛スポ教室日程表

# 10~12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。

2018年11月12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	10月			11月			12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	36回以上	なし	15	22	29	5	12	26	3	10	17			
健やかヨガ	月	13:30~14:30	午後	武道場	36回以上	なし	15	22	29	5	12	19	3	10	17			
リフレッシュヨガ	月	14:45~15:45	午後	武道場	36回以上	なし	15	22	29	5	12	26	3	10	17			
キッズジョニアクラシックバレエ入門	月	16:00~17:00	夕方	武道場	36回以上	なし	15	22	29	5	12	19	3	10	17			
キッズジョニアクラシックバレエ	月	17:00~18:00	夕方	武道場	36回以上	なし	15	22	29	5	12	19	3	10	17			
空手道	月	19:00~21:00	夜間	武道場	36回以上	なし	15	22	29	5	12	19	3	10	17			
空手道ジュニア	月	19:00~21:00	夜間	武道場	36回以上	なし	15	22	29	5	12	19	3	10	17			
キッズフィットネス	月	15:30~16:20	夕方	スタジオ	33~34回	8月	15	22		5	12	19	3	10	17			
ジュニアフィットネス1	月	16:30~17:30	夕方	スタジオ	33~34回	8月	15	22		5	12	19	3	10	17			
親子おんがく体操教室(A1歳児)	月	10:00~11:00	午前	研修室	36回以上	なし	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17		
親子おんがく体操教室(B2歳児)	月	11:00~12:00	午前	研修室	36回以上	なし	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17		
シニアヨガ	月	15:00~16:00	夕方	スタジオ	36回以上	なし	15	22	29	5	12	19	3	10	17			
社交ダンス教室	月	14:00~16:00	夕方	あすなる・シオーネ	36回	なし	22	29		12	19	26	3	10	17			
レディースゴルフ入門	月	15:00~16:30	夕方	ワコーゴルフ練習場	36回	なし	15	22	29	12	19	26	3	10	17			
ジュニアソフトボール	月	19:00~21:00	夜間	西山小/NEC/東高	36回	なし	15西	29東		5西	12東	19西	3西	10東	17西			
ソフトボール成人	月	19:00~21:00	夜間	西山小/NEC/東高	36回	なし	15西	29東		5西	12東	19西	3西	10東	17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	36回以上	なし	3ア	17	24	31	7	14	21	5	12	19		
クラシックバレエ・エクササイズ	水	10:15~11:45	午前	武道場	36回以上	なし	3ア	17	24	31	7	14	21	5	12	19		
マイレフラナプア	水	12:00~13:00	午後	武道場	36回以上	なし	3ア	10ア	17	24	7	14	21	28	5	12		
マイレフラクブナ	水	13:15~14:15	午後	武道場	36回以上	なし	3ア	10ア	17	24	7	14	21	28	5	12		
マイレフラホアロハ	水	14:30~15:30	午後	武道場	36回以上	なし	3ア	10ア	17	24	7	14	21	28	5	12		
新体操キッズ(水)	水	16:00~17:00	夕方	武道場	36回以上	なし	3ア	10ア	17	31	7	14	21	28	12	19		
新体操ジュニア(水)	水	17:00~18:00	夕方	武道場	36回以上	なし	3ア	10ア	17	31	7	14	21	28	12	19		
ジュニア卓球(硬式)	水	19:30~21:00	夜間	武道場	36回以上	なし	3ア	17	24	31	7	14	21	5	12	19		
卓球(硬式)	水	19:30~21:00	夜間	武道場	36回以上	なし	3ア	17	24	31	7	14	21	5	12	19		
はつらつヨガ	水	14:30~15:45	夕方	スタジオ	36回以上	なし	3	10	17	24	7	14	21	5	12	19		
日本舞踊成人	水	16:00~17:00	夕方	スタジオ	36回	なし	10	17	24	7	14	21	5	12	19			
日本舞踊子ども教室	水	17:10~18:10	夕方	スタジオ	36回	なし	10	17	24	7	14	21	5	12	19			
ジュニアフィットネス2	水	18:30~19:30	夕方	スタジオ	33~34回	8月	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19		
レディースゴルフ中級	水	13:00~14:30	午後	葛城ゴルフ倶楽部	36回	なし	3	10	24	7	14	21	28	12	19	26		
<b>木曜日</b>																		
壮健美塾	木	10:00~11:00	午前	研修室他	36回	なし	4ア	11ア			1BG	8研	22研	29研	6研	13研	20研	
トランポピクス	木	10:00~11:30	午前	武道場	36回以上	なし	4ア	11ア	18	25	1	8	15	22	6	13	20	
レディース体操	木	13:30~15:00	午後	武道場	36回以上	なし	4ア	11ア	18	25	8	15	22	6	13	20		
合気道	木	19:45~21:15	夜間	武道場	36回以上	なし	4研	11研	18	25	8	15	22	13	20			
合気道ジュニア	木	18:30~19:30	夜間	武道場	36回以上	なし	4研	11研	18	25	8	15	22	13	20			
スポーツ銃剣道	木	19:30~21:00	夜間	武道場	36回以上	なし	4BG	11BG	18	25	8	15	22	6	13	20		
スポーツ銃剣道ジュニア	木	19:00~20:30	夜間	武道場	36回以上	なし	4BG	11BG	18	25	8	15	22	6	13	20		
ジュニアダンス1(HIP HOP)	木	16:40~17:40	夕方	スタジオ	36回	なし	4	11	25	8	15	22	6	13	20			
ジュニアダンス2(HIP HOP)	木	17:50~18:50	夕方	スタジオ	36回	なし	4	11	25	8	15	22	6	13	20			
楽しくHIP HOP	木	19:00~20:00	夕方	スタジオ	36回	なし	4	11	25	8	15	22	6	13	20			
弓道	木	19:30~21:00	夜間	弓道場	30回	1~3月	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13		
レディースゴルフ初級	木	15:00~16:30	午後	ワコーゴルフ練習場	36回	なし	11	18	25	15	22	29	6	13	20			
<b>金曜日</b>																		
太極拳(初級)	金	10:00~11:30	午前	武道場	36回以上	なし	5ア	12ア	19		2	9	16	30	7	14	21	
太極拳(中級)	金	13:30~15:00	午後	武道場	36回以上	なし	5ア	12ア	19		2	9	16	30	7	14	21	
新体操キッズ(金)	金	16:00~17:00	夕方	武道場	36回以上	なし	5ア	12ア	19	26	2	16	30	7	14	21		
新体操ジュニア(金)	金	17:00~18:00	夕方	武道場	36回以上	なし	5ア	12ア	19	26	2	16	30	7	14	21		
風下がりピラティス	金	13:15~14:15	午後	スタジオ	36回以上	なし	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	
ジュニアアスリート体幹育成塾	金	19:30~21:00	夜間	研修室	36回以上	なし	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21
ジュニアサッカー1~3年	金	16:30~17:30	夕方	8&G体育館	36回以上	なし	5	19	26	2	9	16	30	7	14	21		
ジュニアサッカー4~6年	金	17:30~18:30	夕方	8&G体育館	36回以上	なし	5	19	26	2	9	16	30	7	14	21		
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	12	19	26	2	9	16	23祝	30	7	14	21
<b>土曜日</b>																		
なぎなた	土	9:30~11:30	午前	武道場	36回以上	なし	6BG	20	27		3祝	10	17	24	1	8	15	
剣道	土	19:30~21:00	夜間	武道場	36回以上	なし	6C	13	20	27	3祝	10	17	24	1	8	15	
剣道ジュニア	土	19:30~21:00	夜間	武道場	36回以上	なし	6C	13	20	27	3祝	10	17	24	1	8	15	
氣功健康法	土	9:00~10:30	午前	スタジオ	30回	8,12月	13	20	27		10	17	24	12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	13	20	27		10武	17武	24武	1つ	8つ	22つ		
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	13安	20安	27安		3祝安	24安		8安	15安	22安		
ジュニアゴルフ(第2・4)	土	13:00~13:50	午後	葛城ゴルフ倶楽部	24回	なし	13	27		10	24		8	22				
社交ダンスサークル	土	14:00~16:00	夕方	あすなる・シオーネ	36回以上	なし	6	13	20	27	17	24	8	15	22			
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	27			3祝	10	17	24	8	15	22		
<b>日曜日</b>																		
ジュニアカヌー	日	4~9月/1400~1600	午前	掛川艇庫・大東艇庫	24回	なし	14掛	21掛		11大	18掛	25大	2掛	16掛				
カヌー&ヨット	日	10~3月/930~1130	午前	掛川艇庫・大東艇庫	24回	なし	14掛	21掛		11大	18掛	25大	2掛	16掛				
<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	36回以上	なし	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	
健康体操	水	13:00~14:00	午後	シオーネ	36回以上	なし	3	10	17	24	7	14	28	5	12	19		
ピラティス	水	14:15~15:15	午後	シオーネ	36回以上	なし	3	10	17	24	7	14	28	5	12	19		
とくとく長寿体操(シオーネ)	木	10:00~11:30	午前	シオーネ	36回以上	なし	4	11	18		1	8	15	29	6	13	20	
かんたんヨガ	金	20:00~21:00	夜間	シオーネ	36回以上	なし	5	12	19	26	2	16	30	7	14	21		

2018年度 掛スポ教室日程表 10月～12月【会場:アリーナ、控室1】

2018/11/12 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。

※「つ」はつま恋テニスコート、「あい」はあいりーな体育館、「BG」はB&G体育館アリーナ、「掛一」は掛一小体育館、「西郷」は西郷小体育館、「あす」はあすなろ体育館、「武」はさんりーな武道場、「いこい」はいこいの広場テニスコートとなります。

曜日	教室名	開催時間 ※赤字が代替施設の時間	代替施設	10月				11月				12月						
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	1ア	15ア	22つ			5つ	12つ	19つ			3つ	10つ	17つ		
	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	1ア	15ア	22つ			5つ	12つ	19つ			3つ	10つ	17つ		
	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	1ア	15ア	22つ	29つ		5つ	12つ	19つ			3つ	10つ	17つ		
	フーバサークル(月)	月曜日/13:15～15:15	あいりーな B&G体育館アリーナ全面	1 アリーナ	15 アリーナ	22 あいりーな			5 B&G	12 あいりーな	26 あいりーな			3 B&G	10 あいりーな	17 B&G		
	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	1ア	15ア	22つ	29つ		5つ	12つ	19つ			3つ	10つ	17つ		
	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	1ア	15ア	22つ	29つ		5つ	12つ	19つ			3つ	10つ	17つ		
	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	1ア	15ア	22BG			5BG	12BG	19BG			3BG	10BG	17BG		
	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	1ア	15ア	22BG			5BG	12BG	19BG			3BG	10BG	17BG		
	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)	1ア	15ア	22掛一			12掛一	19掛一	26掛一			3掛一	10掛一	17掛一		
	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	1ア	15ア	22BG 男			5BG 男	19BG 男				3BG 男	17BG 男			
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	1ア	15ア	29BG 女			12BG 女	26BG 女				10BG 女	24祝BG 女				
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)	10ア	17BG半面	24BG半面	31BG半面		7BG半面	14BG半面	21BG半面	28BG半面		5BG半面	12BG半面			
	フーバサークル(水)	水曜日/9:30～12:00	あすなろ 体育館	3 アリーナ	10 アリーナ	31 あすなろ			7 あすなろ	14 あすなろ	21 あすなろ			5 あすなろ	19 あすなろ	26 あすなろ		
	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)	10ア	17BG半面	24BG半面	31BG半面		7BG半面	14BG半面	21BG半面	28BG半面		5BG半面	12BG半面	19BG半面		
	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)	3ア	10ア	17BG半面	24BG半面		7BG半面	14BG半面	21BG半面	28BG半面		5BG半面	12BG半面	19BG半面		
	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)	3ア	10ア	17BG半面	24BG半面		7BG半面	14BG半面	21BG半面	28BG半面		5BG半面	12BG半面	19BG半面		
	体育キッズ(水)	水曜日/16:00～17:00	あすなろ 体育館	10ア	17あす	31あす			7あす	14あす	21あす	28あす		5あす	12あす	19あす		
	体育ジュニア(水)	水曜日/17:00～18:00	あすなろ 体育館	10ア	17あす	31あす			7あす	14あす	21あす	28あす		5あす	12あす	19あす		
	器械体操キッズ(水)	水曜日/16:00～17:00	あすなろ 体育館	10ア	17あす	31あす			7あす	14あす	21あす	28あす		5あす	12あす	19あす		
	器械体操ジュニア(水)	水曜日/17:00～18:00	あすなろ 体育館	10ア	17あす	31あす			7あす	14あす	21あす	28あす		5あす	12あす	19あす		
木	壮健美塾	木曜日/10:00～11:00	研修室・B&G体育館など	4ア	11ア				1BG半面	8研	22研	29研		6研	13研	20研		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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	4 アリーナ	11 アリーナ	18 B&G			1 B&G	8 B&G	22 B&G			6 B&G	13 B&G	20 B&G		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
	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)	4ア	11ア	18BG半面	25BG半面		8BG半面	15BG半面	22BG半面	29BG半面		6BG半面	13BG半面	20BG半面		
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)	4ア	11ア	18BG半面			8BG半面	15BG半面	22BG半面			6BG半面	13BG半面	20BG半面			
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	5 アリーナ	12 アリーナ	26 B&G			9 B&G	16 B&G	30 B&G			7 B&G	14 B&G	21 B&G		
	体育キッズ(金)	金曜日/16:00～17:00	あすなろ 体育館	5ア	12ア	26あす			2あす	9あす	16あす	30あす		7あす	14あす	21あす		
	体育ジュニア(金)	金曜日/17:00～18:00	あすなろ 体育館	5ア	12ア	26あす			2あす	9あす	16あす	30あす		7あす	14あす	21あす		
	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)	5ア	12ア	19BG半面			9BG半面	16BG半面	23BG半面	30BG半面		7BG半面	14BG半面	21BG半面		
	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	5ア	16BG入門	30BG入門			13BG入門	27BG入門				11BG入門	25BG入門			
	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	5ア	23BG初級				6BG初級	20BG初級				4BG初級	18BG初級			
	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)	12ア	19西郷	26西郷			2掛一	16西郷	30掛一			7西郷	14西郷	21西郷		
	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)	12ア	19西郷	26西郷			2掛一	16西郷	30掛一			7西郷	14西郷	21西郷		
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	12ア	17あす	24あす			7あす	21あす	28あす			5あす	12あす	19あす			
土	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	6控室1	13控室1	20BG半面	27BG半面		3祝BG半面	10BG半面	24BG半面			8BG半面	15BG半面	22BG半面		
	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(土)ア	14ア	20(土)ア	27(土)ア		4(土)いこい	11いこい	17(土)いこい	25いこい		2いこい	16いこい	23いこい		
	フットサル	日曜日/19:00～21:00	B&G体育館 アリーナ全面	14ア	21BG	28BG			4BG	11BG	18BG	25BG		2BG	9BG	16BG		

## 2018年度 掛スポ教室日程表 10月～12月 【会場：プール】

2018/11/12 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。

※「さ」はさんりーな室内プール、「つ」はつま恋室内プールとなります。

曜日	教室名	開催時間	代替施設	10月					11月					12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	1さ	15さ	22さ	29さ		5さ	12さ	19さ	26さ		3さ	10つ	17つ							
	水泳キッズ（月）	月曜日/15:30~16:30		1さ	15さ	22さ	29さ		5さ	12さ	19さ	26さ		3さ	10つ	17つ							
	水泳ジュニアA（月）	月曜日/16:30~17:30		1さ	15さ	22さ	29さ		5さ	12さ	19さ	26さ		3さ	10つ	17つ							
	水泳ジュニアB（月）	月曜日/17:30~18:30		1さ	15さ	22さ	29さ		5さ	12さ	19さ	26さ		3さ	10つ	17つ							
水	わくわくAQUA	水曜日/10:30~11:30		3さ	17さ	24さ	31さ		7さ	14さ	21さ			5つ	12つ	19つ							
	機能水泳	水曜日/11:30~12:30		3さ	17さ	24さ	31さ		7さ	14さ	21さ			5つ	12つ	19つ							
	水泳キッズ（水）	水曜日/15:30~16:30		17さ	24さ	31さ			7さ	14さ	21さ	28さ		5つ	12つ	19つ							
	水泳ジュニアA（水）	水曜日/16:30~17:30		17さ	24さ	31さ			7さ	14さ	21さ	28さ		5つ	12つ	19つ							
	水泳ジュニアB（水）	水曜日/17:30~18:30		17さ	24さ	31さ			7さ	14さ	21さ	28さ		5つ	12つ	19つ							
	水泳成人スキルアップ	水曜日/19:30~20:30		17さ	24さ	31さ			7さ	14さ	21さ	28さ		5つ	12つ	19つ							
木	親子スイミング①（木）	木曜日/10:00~11:00		11さ	18さ	25さ			1さ	8さ	15さ	29さ		6つ	13つ	20つ							
	親子スイミング②（木）	木曜日/11:00~12:00		11さ	18さ	25さ			1さ	8さ	15さ	29さ		6つ	13つ	20つ							
	水泳成人入門～中級	木曜日/11:00~12:00		11さ	18さ	25さ			8さ	15さ	22さ	29さ		6つ	13つ	20つ							
	水泳キッズ（木）	木曜日/15:30~16:30		11さ	18さ	25さ			1さ	8さ	15さ	29さ		6つ	13つ	20つ							
	水泳ジュニアA（木）	木曜日/16:30~17:30		11さ	18さ	25さ			1さ	8さ	15さ	29さ		6つ	13つ	20つ							
	水泳ジュニアB（木）	木曜日/17:30~18:30		11さ	18さ	25さ			1さ	8さ	15さ	29さ		6つ	13つ	20つ							
金	親子スイミング①（金）	金曜日/10:00~11:00		12さ	19さ	26さ			2さ	9さ	16さ	30さ		7つ	14つ	21つ							
	親子スイミング②（金）	金曜日/11:00~12:00		12さ	19さ	26さ			2さ	9さ	16さ	30さ		7つ	14つ	21つ							
	水泳キッズ（金）	金曜日/15:30~16:30		12さ	19さ	26さ			2さ	9さ	16さ	30さ		7つ	14つ	21つ							
	水泳ジュニアA（金）	金曜日/16:30~17:30		12さ	19さ	26さ			2さ	9さ	16さ	30さ		7つ	14つ	21つ							
	水泳ジュニアB（金）	金曜日/17:30~18:30		12さ	19さ	26さ			2さ	9さ	16さ	30さ		7つ	14つ	21つ							
	水泳成人入門初級（金）	金曜日/19:30~20:30		12さ	19さ	26さ			2さ	9さ	16さ	30さ		7つ	14つ	21つ							
土	スイムチャレンジ	土曜日/19:30~20:30							13さ	20さ	27さ			10さ	17さ	24さ			1さ	8つ	15つ		

平成30年度

# 『し〜すぽ』掛スポプログラム 10月～12月 日程表

定期プログラム	曜日：時間帯		会 場	月会費	10月					11月					12月				
キッズトランポリン	月	15:30～16:20	アリーナ	3,780円	1	15	29			5	12	19			3	10	17		
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	1	15	29			5	12	19			3	10	17		
HIP HOP ジュニア	月	①17:50～18:50 ②18:50～19:50	体力測定室	2,700円	1	15	29			5	12	19			3	10	17		
バドミントン教室	月	19:30～21:15	アリーナ	2,700円	1	8	15	29		5	12	19			3	10	17		
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	1	15	29			5	12	19			3	10	17		
生涯ヨガ	月	19:30～20:45	研修室	2,700円	1	8	15	29		5	12	19			3	10	17		
ソフトテニス(月)	月	17:00～19:00	アリーナ	3,240円	1	15	29			5	12	19			3	10	17		
体育キッズ(火)	火	16:30～17:30	アリーナ	3,780円	2	9	16	30		6	20	27			11	18			
体育ジュニア(火)	火	17:30～18:30	アリーナ	3,780円	2	9	16	30		6	20	27			11	18			
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			5	12	19		
体育キッズ(水) 15:30～	水	15:30～16:20	アリーナ	3,780円	3	10	17	31		7	14	21	28		5	12	19		
体育キッズ(水) 16:20～	水	16:20～17:20	アリーナ	3,780円	3	10	17	31		7	14	21	28		5	12	19		
体育ジュニア(水)	水	17:20～18:20	アリーナ	3,780円	3	10	17	31		7	14	21	28		5	12	19		
新体操キッズ(水)	水	15:30～16:30	アリーナ	3,780円	3	10	17	31		7	14	21	28		5	12	19		
新体操ジュニア(水) 1-3年	水	16:30～17:30	アリーナ	3,780円	3	10	17	31		7	14	21	28		5	12	19		
新体操ジュニア(水) 4-6年	水	17:30～18:30	アリーナ	3,780円	3	10	17	31		7	14	21	28		5	12	19		
ジュニアバドミントン	水	18:45～19:45	アリーナ	3,780円	3	10	17	31		7	14	21	28		5	12	19		
ジュニア卓球	水	17:00～18:30	体力測定室	3,780円	3	10	24	31		21	28				5	12	19		
空手道ジュニア・空手道	水	19:00～20:30	体力測定室	2,700円	3	17	31			14	21	28			5	12	19		
しなやか太極拳	木	10:30～12:00	体力測定室	2,700円	4	11	18	25		1	8	15			6	13	20		
キッズフットサル	木	16:00～16:50	アリーナ	3,780円	11	18	25			1	8	15	29		6	13	20		
ジュニアフットサル	木	17:00～18:00	アリーナ	3,780円	11	18	25			1	8	15	29		6	13	20		
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	11	18	25			1	8	15			6	13	20		
らくらくヨガ	金	13:00～14:00	体力測定室	2,700円	5	12	26			2	9	16	30		7	14	21		
習字教室	金	16:30～17:30	研修室	3,240円	12	19	26			2	9	16			7	14	21		
ソフトテニス	土	15:30～18:30	アリーナ	3,240円	6	13	20	27		10	24				1	15	22		