

幸スポーツセンター 2023年度1月～3月 定期教室日程

月曜日

| 教室名 | 教室番号 | 時間 | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----------------|-------|---------------|---------|----|-------|------|---------|
| バスケットボール | BA101 | 19:30 ~ 20:45 | 大体育室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| 初心者バドミントン | BA103 | 12:15 ~ 13:30 | 小体育室 | 6 | 15.29 | 5.19 | 4.18 |
| 初中級バドミントン | BA104 | 13:45 ~ 15:00 | 小体育室 | 6 | 15.29 | 5.19 | 4.18 |
| ミニバスケットボール① | BK101 | 16:45 ~ 18:00 | 小体育室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| ミニバスケットボール② | BK102 | 18:05 ~ 19:20 | 小体育室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| ストレッチ&ジャズ | DA101 | 10:15 ~ 11:45 | 第1・2研修室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| エンジョイフラ～Hula～ | DA103 | 10:45 ~ 12:00 | 小体育室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| コア ウェープリングストレッチ | EA102 | 19:30 ~ 20:45 | 小体育室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| ストレッチ&簡単ヨガ | EA103 | 13:30 ~ 14:45 | 第1・2研修室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| 姿勢調律ピラティス | EA106 | 12:00 ~ 13:00 | 第1・2研修室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| パワーヨガ | EA107 | 9:00 ~ 10:00 | スタジオ | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| シニアヨガ | EA108 | 10:10 ~ 11:10 | スタジオ | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| のびのびストレッチ | EA109 | 9:15 ~ 10:15 | 小体育室 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |

火曜日

| 教室名 | 教室番号 | 時間 | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---------------|-------|---------------|------|----|------------|------------|------------|
| フットサル一般 | BA102 | 19:30 ~ 21:00 | 大体育室 | 11 | 9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 5.12.19 |
| フットサル幼児 | BK103 | 15:30 ~ 16:20 | 大体育室 | 11 | 9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 5.12.19 |
| フットサル小学低学年 | BK104 | 16:30 ~ 17:35 | 大体育室 | 11 | 9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 5.12.19 |
| フットサル小学高学年 | BK105 | 17:50 ~ 19:15 | 大体育室 | 11 | 9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 5.12.19 |
| フラダンス入門～Hula～ | DA102 | 10:45 ~ 12:00 | 大体育室 | 12 | 9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 5.12.19.26 |

水曜日

| 教室名 | 教室番号 | 時間 | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------------|-------|---------------|------|----|-------------|------------|---------|
| ジュニアダンス① | DK101 | 16:30 ~ 17:30 | 小体育室 | 9 | 10.17.24.31 | 14.21.28 | 6.13 |
| ジュニアダンス② | DK102 | 17:40 ~ 18:40 | 小体育室 | 9 | 10.17.24.31 | 14.21.28 | 6.13 |
| やさしい健康体操 | EA104 | 10:45 ~ 12:00 | 小体育室 | 11 | 10.17.24.31 | 7.14.21.28 | 6.13.27 |
| 背骨コンディショニング | EA105 | 12:30 ~ 13:45 | 小体育室 | 8 | 10.17.24 | 7.21.28 | 6.13 |
| フローピラティス | EA110 | 9:15 ~ 10:30 | スタジオ | 8 | 10.17.24 | 7.21.28 | 6.13 |
| 親子スポーツ | SK101 | 9:15 ~ 10:30 | 小体育室 | 10 | 10.17.24.31 | 7.14.21.28 | 6.13 |

木曜日

| 教室名 | 教室番号 | 時間 | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---------------|-------|---------------|-------|----|----------|--------------|------|
| リズム体操 | EA101 | 12:45 ~ 14:15 | 小体育室 | 10 | 11.18.25 | 1.8.15.22.29 | 7.14 |
| バランスボールエクササイズ | EA113 | 10:00 ~ 11:00 | スタジオ | 8 | 11.18.25 | 1.22.29 | 7.21 |
| キッズバランスボール | SK104 | 16:30 ~ 17:30 | スタジオ | 8 | 11.18.25 | 1.22.29 | 7.21 |
| 幼児器械体操 | SK102 | 16:00 ~ 16:50 | 小体育室 | 10 | 11.18.25 | 1.8.15.22.29 | 7.14 |
| 小学低学年器械体操 | SK103 | 17:05 ~ 18:05 | 小体育室 | 10 | 11.18.25 | 1.8.15.22.29 | 7.14 |
| ピラティス | OL101 | 14:00 ~ 15:00 | オンライン | 6 | 11.18.25 | 1.8.15 | |

金曜日

| 教室名 | 教室番号 | 時間 | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------------|-------|---------------|------|----|------------|--------|------------|
| シニア健康体操① | EA111 | 9:50 ~ 10:50 | スタジオ | 11 | 5.12.19.26 | 2.9.16 | 1.8.15.22 |
| シニア健康体操② | EA112 | 11:00 ~ 12:00 | スタジオ | 11 | 5.12.19.26 | 2.9.16 | 1.8.15.22 |
| ウォーク&ラン・ラン入門 | RA101 | 9:15 ~ 10:30 | 館外 | 10 | 12.19.26 | 2.9.16 | 1.15.22.29 |
| 中級ランニングセミナー | RA102 | 10:30 ~ 12:00 | 館外 | 11 | 5.12.19.26 | 2.9.16 | 1.8.15.22 |

土曜日

| 教室名 | 教室番号 | 時間 | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------------|-------|---------------|------|----|------------|---------|-----------|
| サタデーフラ～Hula～ | DA104 | 10:45 ~ 12:00 | 小体育室 | 9 | 6.13.27 | 3.17.24 | 2.9.23 |
| みんなでフラ | DK103 | 9:45 ~ 10:30 | スタジオ | 9 | 6.13.27 | 3.17.24 | 2.9.23 |
| 中級ランニングセミナー | RA103 | 13:30 ~ 15:15 | 館外 | 11 | 6.13.20.27 | 3.10.17 | 2.9.16.23 |

石川記念武道館・月曜日

| 教室名 | | 時間 | | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 | |
|-----|-------|-------|---|-------|-----|----|-------|------|---------|
| ヨガ① | IA101 | 9:15 | ～ | 10:30 | 剣道場 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |
| ヨガ② | IA102 | 10:45 | ～ | 12:00 | 剣道場 | 7 | 15.29 | 5.19 | 4.11.18 |

石川記念武道館・火曜日

| 教室名 | | 時間 | | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 | |
|-----------|-------|-------|---|-------|-----|----|------------|------------|------|
| 幼児スポーツ広場① | IK101 | 9:30 | ～ | 10:30 | 柔道場 | 10 | 9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 5.12 |
| 幼児スポーツ広場② | IK102 | 10:45 | ～ | 11:45 | 柔道場 | 10 | 9.16.23.30 | 6.13.20.27 | 5.12 |

石川記念武道館・木曜日

| 教室名 | | 時間 | | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 | |
|--------|-------|-------|---|-------|-----|----|----------|--------------|------|
| ピラティス① | IA103 | 9:15 | ～ | 10:30 | 柔道場 | 10 | 11.18.25 | 1.8.15.22.29 | 7.14 |
| ピラティス② | IA104 | 10:45 | ～ | 12:00 | 柔道場 | 10 | 11.18.25 | 1.8.15.22.29 | 7.14 |

石川記念武道館・金曜日

| 教室名 | | 時間 | | 場所 | 回数 | 1月 | 2月 | 3月 | |
|------------|-------|-------|---|-------|-----|----|------------|--------|-----------|
| 養生功・24式太極拳 | IA105 | 13:00 | ～ | 14:30 | 柔道場 | 11 | 5.12.19.26 | 2.9.16 | 1.8.15.22 |
| スポーツチャンバラ | IK103 | 16:00 | ～ | 17:00 | 剣道場 | 10 | 12.19.26 | 2.9.16 | 1.8.15.22 |

【持ち物】

運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物(ふた付き)
 ※ヨガ教室参加の方はヨガマット(お持ちの方)・ランニング教室参加の方はランニングができる服装と着替え
 ピラティス教室参加の方はガンパルーン・背骨コンディショニング教室参加の方はセラバンド
 フラダンス教室参加の方は靴下を別途ご用意ください。

【注意事項】

- 貴重品、多額の現金等はお持込にならないようお願いいたします。持ち込まれた際は貴重品ボックス(無料)をご利用ください。
- お支払いいただいた受講料の返金、開催中の教室変更は一切いたしません。
 また、受講される方の都合による欠席・遅刻等に対する返金・振替等も一切いたしません。
- 原則受講されるご本人以外は会場には入れません(一部こども対象教室除く)。
- 講師・スタッフの指示や教室を妨害する様な行為が認められた場合、参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。
 また、大幅に遅れた場合も参加をお断りする場合がございます。
- 更衣室ロッカーをご利用される場合は必ず施錠してください。※100円リターン式
- 下足はロッカーに保管するか、各自で管理するようお願いいたします。
- 教室での事故・怪我、物品の紛失・盗難等について、施設に瑕疵がない場合一切の責任を負いません。
- 健康状態に不安がある場合は医師の許可を得たうえでご参加ください。
- 施設・講師の許可がない録音や撮影(動画・静止画)はできません。
- 施設都合、天災等により止むを得ず教室の開催を中止する場合がございます。※ホームページにてご案内いたします。
- 教室申込みの際にご提供いただいた個人情報は教室運営のみに使用し、他の目的に使用しません。

施設からのお知らせ

感染症状がある方、二週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある方との接触歴がある方の教室参加はご遠慮ください。
 新型コロナウイルス感染防止の為、来館前にご自宅での検温(37.5℃以上ある方は参加をご遠慮ください)・来館時の手指消毒をお願いいたします。
 政府による「マスク着用の考え方の見直し等について」をうけ、マスクの着用は個人の判断に委ねますが、多くの利用者が受講するため着用を推奨します。
 また、三密の回避(密集・密接・密閉)・大きな声での会話を控えるよう、感染防止にご協力ください。

【施設のご案内】

詳しくはHPをご覧ください。施設までお問い合わせください。

幸スポーツセンター

検索