

# ★週間プログラム★

【教】…定期教室 【個】…個人利用

R4.12.1

曜日\時間		午前 9:00~12:00	午後1 12:10~15:10	午後2 15:20~18:20	夜間 18:30~21:30
月曜日	柔道場	【教】のびのびストレッチ 9:15~10:15 【教】エンジョイフラ 10:45~12:00	【個】体力作りヨガ 13:15~14:30	団体利用	【個】空手道
	剣道場	【教】ヨガ ①9:15~10:30 ②10:45~12:00	団体利用	団体利用	【個】なぎなた
火曜日	柔道場	【教】幼児スポーツ ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	【個】個人利用 (種目自由)	団体利用	【個】柔道・合気道
	剣道場	【個】女性剣道	【個】なぎなた	団体利用	【個】剣道
水曜日	柔道場	【教】親子スポーツ 9:15~10:30 【教】やさしい健康体操 10:45~12:00	【教】背骨コンディショニング 12:30~13:45	団体利用	団体利用
	剣道場	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
木曜日	柔道場	【教】ピラティス ①9:15~10:30 ②10:45~12:00	【個】個人利用 (種目自由)	団体利用	【個】柔道・少林寺拳法
	剣道場	【個】個人利用 (種目自由)	【教】リズム体操 13:00~14:30	【教】器械体操 ①16:00~16:50 ②17:05~18:05	【個】剣道
金曜日	柔道場	団体利用	【教】はじめての太極拳 13:00~14:30	団体利用	団体利用
	剣道場	団体利用	団体利用	【教】スポーツチャンバラ 16:00~17:00	団体利用
土曜日	柔道場	【個】個人利用 (種目自由)	【個】個人利用 (種目自由)	団体利用	【個】柔道・合気道
	剣道場	【個】剣道	団体利用	【個】なぎなた	【個】少林寺拳法 空手道
日曜日	柔道場	団体利用			
	剣道場				