

☆川崎市幸スポーツセンター 週間プログラム☆ (平成24年度) 044-555-3011

24年4月以降

時間	大体育室(1F)			小体育室(2F)			研修室(2F)		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
曜日	9:00~12:00	13:00~16:30	17:30~21:30	9:00~12:00	13:00~16:30	17:30~21:30	9:00~12:00	13:00~16:30	17:30~21:30
月 MON	スポーツデー バドミントン(3面)		団体利用	スポーツ教室 ストレッチ&エクササイズ 9:15~10:30	スポーツ教室 初心者バドミントン 13:45~15:00	スポーツ教室 マットサイエンス 19:30~20:45	スポーツ教室 ジャズダンス 10:15~11:45	スポーツ教室 ウェーブストレッチ& 簡単ヨガ 13: 30~14:45	スポーツ教室 ヒップホップ 18:30~19:45
	スポーツデー 卓球(12台)			団体利用 (第3研修室のみ)			団体利用 (第3研修室のみ)	団体利用 (第3研修室のみ)	
火 TUE	体カづくりコース シェイプアップ 9:30~10:45	体カづくりコース はつらつ体操 13:15~14:30	スポーツデー バスケットボール(1面) 小中学生17:45~	団体利用	団体利用	スポーツデー バスケットボール (1面) 高校生以上	団体利用	団体利用	団体利用
	スポーツ教室 フラ~Hula~ 入門 11:00~12:15	スポーツ教室 幼児・小学低フットサル 15:30~ 16:30~	スポーツ教室 小学高・一般フットサル 17:45~ 19:30~						
水 WED	スポーツデー バレーボール (1面)	団体利用	団体利用	スポーツ教室 親子スポーツ 9:15~10:30	スポーツ教室 背骨コンディショニング 13:00~14:15	スポーツ教室 ジュニアダンス&エアロ 17:30~18:45	団体利用	団体利用	団体利用
	団体利用 (半面)			スポーツ教室 やさしい健康体操 10:45~12:00	スポーツデー 小学生の日 14:30~16:30	体カづくりコース エンジョイエアロ 19:15~20:30			
木 THU	団体利用	団体利用	スポーツデー 体操 & トランポリン	団体利用	スポーツ教室 レクレーションダンス 13:00~14:45	団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
金 FRI	スポーツデー バドミントン(6面)			スポーツデー 卓球(12台)			スポーツ教室 初級ランセミ 9:30~11:30	スポーツ教室 3日体操(2・4週) 13:30~14:30	体カづくりコース ヘルシーヨーガ (第2・4週) 18:30~19:45
	団体利用			団体利用			団体利用	体カづくりコース スピリチュアルヨーガ 14:45~15:45	団体利用
土 SAT	団体利用	団体利用	団体利用	体カづくりコース エンジョイ エアロ 9:30~10:45	団体利用	第2・4週 スポーツデー バスケットボール (1面)	団体利用	スポーツ教室 中級ランセミ 13:00~15:00	団体利用
				スポーツ教室 中級フラ~Hula~ 11:00~12:15		第1・3・5週 団体利用			
日 SUN	第1週 スポーツデー バスケットボール (2面)		団体利用	スポーツデー 第1・3週 卓球(12台) 第2・4週 バドミントン(3面)		団体利用	団体利用	団体利用	団体利用
	第2・3・4・5週 団体利用	第2・3・4・5週 団体利用		第5週 団体利用	第5週 団体利用				

* スポーツデーは21時終了です。団体利用の方は終了時刻までに片付け、清掃を終わらせてください。 * 第4月曜日は休館日となります。* 月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日が休館日となります。
* 祝日はトレーニング室以外は全て団体利用となります。* スポーツ教室・スポーツデー・体カづくりコースはお休みです。