

# 都島スポーツセンター レッスンスケジュール

2024年4月～

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	第1体育場	第2体育場	多目的室	第1体育場	第2体育場	多目的室	第1体育場	第2体育場	多目的室	第1体育場	第2体育場	多目的室	第1体育場	第2体育場	多目的室
9															
>					9:15~10:15 フラダンス	9:30~10:30 ピラティス	9:20~10:50 熟年体操A		9:30~10:30 ヨガA			9:30~10:30 ヨガ			
>											10:00~11:00 キッズ体操A				
11					10:30~12:00 太極拳A 24式	10:45~11:45 大人バレエ	11:00~12:30 熟年体操B		10:45~11:45 ヨガB		11:15~12:15 キッズ体操B			10:45~11:45 エアロビクス	
>															
13			12:45~13:45 元気体操A		12:20~13:50 太極拳B 24式		13:00~14:30 熟年体操C	12:20~13:50 卓球A						13:00~14:00 キッズ体操F	
>															
14			13:50~14:50 元気体操B		14:00~15:30 太極拳C 48式		14:40~16:10 熟年体操D	14:10~15:40 卓球B			14:30~15:30 キッズ体操D			14:15~15:15 キッズ体操G	
>															
16								16:00~17:30 卓球C	15:50~16:50 キッズバレエA		15:45~16:45 キッズ体操E			15:30~16:30 キッズ体操H	
>															
17					16:50~17:50 子ども空手				16:55~17:55 キッズバレエB	16:50~18:00 少女新体操A					
>															
18	18:00~19:20 エヴェッサバスケットA						17:30~19:00 フットサルA フットサルB								
>															
19			18:45~19:30 シェイプエアロ						18:30~19:30 ヨガC	18:10~19:20 少女新体操B					
>															
20	19:30~20:50 エヴェッサバスケットB		19:45~20:45 ZUMBA				19:20~20:50 バドミントン		19:40~20:40 ソフトエアロビクス	19:30~20:40 少女新体操C					
>															
21															

●一般開放デイ (バドミントン・卓球)  
 曜日：第2土曜日  
 時間：①9:45~11:30 ②11:45~13:30 ③13:45~15:30 ④15:45~17:30  
 入れ替え制、当日先着順、定員あり

●フットサル開放デイ  
 曜日：第2土曜日以外の土曜日  
 時間：10:00~11:45  
 参加費：大人200円 子ども100円 (小・中学生) 幼児 (無料)  
 参加費