

# 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
					9:30~10:30 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			
			10:30~12:00 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		10:00~11:00 キッズ体操A		10:45~11:45 エアロピクス		
										11:15~12:15 キッズ体操B				
		12:45~13:45 元気体操A		12:30~14:00 太極拳B 24式			12:20~13:50 卓球A							
		13:50~14:50 元気体操B				13:00~14:30 熟年体操C							13:00~14:00 キッズ体操F	
				14:10~15:40 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	
										15:45~16:45 キッズ体操E			15:30~16:30 キッズ体操H	
				16:50~17:50 子ども空手			16:00~17:30 卓球C	15:50~16:50 キッズバレエA						
						17:30~19:00 フットサルA フットサルB			16:50~18:00 少女新体操A					
18:00~19:20 エヴェッサバスケットA								18:30~19:30 ヨガC		18:10~19:20 少女新体操B				
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 ソフトエアロピクス		19:30~20:40 少女新体操C				

・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  
 参加費: 大人200円 子ども100円(小・中学生) 幼児(無料)

・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)