

川内スポーツクラブ 01タイムスケジュール

令和6年度 3月15日付

曜日	月	火			水				木				金				土			日	曜日		
会場	休業日	サブ	ドーム	スタジオ	メイン	サブ	ドーム	スタジオ	他	武道場	メイン	サブ	ドーム	スタジオ	メイン	サブ	ドーム	スタジオ	サブ	スタジオ	他	他	会場
9:00										9:00					※サークルスケジュールは変更になる場合もございますので、予めご了承下さい							9:00	
9:30										元気茶屋													9:30
10:00				10:00 得難底筋 エクササイズ	10:00			10:00 ピラティス						10:00 ソフト エアロ	10:00			10:00 リラックス ヨガ	10:00 かんたん ステップ	10:00			10:00
10:30				10:45				10:45 バドミントン						10:45 ラージボール 卓球	10:45			10:45	10:45 ステップ	10:45			10:30
11:00								10:55 ZUMBA						10:55 ゆるトレ	10:55			10:55 リフレッシュ エクササイズ	10:55 コンディショニング ヨガ	10:55	10:55 クラブキッズ		11:00
11:30					11:50			11:40						11:40				11:40 NEW	11:40	11:40	11:45		11:30
12:00																							12:00
12:30																							12:30
13:00						13:00																	13:00
13:30						ソフトバレー & イディアカ																	13:30
14:00				14:00 パンチ & キック										14:00									14:00
14:30				15:00 NEW				14:30						14:30									14:30
15:00						15:00 新体操 未就学								15:00									15:00
15:30						16:00								15:50									15:30
16:00														16:00									16:00
16:30																							16:30
17:00																							17:00
17:30																							17:30
18:00								17:30 キッドピクス															17:30
18:30								18:00 Jr.陸上 陸上競技場															18:30
19:00								19:00 晴:競技場 雨:ドーム															19:00
19:30								19:15 ヨガ&リカバ 「得難底筋」															19:30
20:00								20:00															20:00
20:30								20:15 ZUMBA															20:30
21:00								21:00															21:00
21:30																							21:30
22:00																							22:00
会場	休業日	サブ	ドーム	スタジオ	メイン	サブ	ドーム	スタジオ	他	武道場	メイン	サブ	ドーム	スタジオ	メイン	サブ	ドーム	スタジオ	サブ	スタジオ	他	他	会場

第2土曜日は
13:30~15:15

15:00
Jr.陸上
スキルアップ
晴:競技場
雨:ドーム
17:00