

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		10:00
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	10:45	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	10:55	11:00
11:30					11:50			11:40					11:40	11:40				11:40 NEW	11:40	11:40	11:40	11:40	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		16:00					15:00										15:00
15:30													15:50										15:30
16:00													16:00										16:00
16:30																							16:30
17:00																							17:00
17:30								17:30															17:30
18:00				18:00				18:00															18:00
18:30				Jr.フットサル				19:00					18:30	18:30									18:30
19:00								19:00					Jr.バドミントン (スキル)	Jr.フットサル									19:00
19:30				19:15				19:15					19:15	19:15									19:30
19:30				20:00				20:00					20:00	20:00									19:30
20:00				ZUMBA				20:00					20:00	20:00									20:00
20:30				20:10				20:15					20:00	20:00									20:30
21:00				20:55				21:00					21:30	21:30									21:00
21:30													21:50	21:50									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

19:00
テニス
晴:テニスコート
雨:ドーム
20:50