

2024年

12月度

## 熊川地域体育館 予定表

曜日	日	行事予定	曜日	日	行事予定	曜日	日	行事予定
			月	2	*骨盤コンディショニングヨガ 10:00~11:00 会 *エンジョイ軽スポーツ 10:00~11:30 第1(半面) *月曜卓球教室 15:00~16:30 第2	月	9	休館日
			火	3	*リフレッシュエクサ 10:00~11:15 第1(全面) *火曜卓球教室 10:00~11:30 第2 *楽しい軽スポーツ 14:00~15:30 第1(半面) ▲フラダンス 14:30~15:30 第2	火	10	*リフレッシュエクサ 10:00~11:15 第1(全面) *火曜卓球教室 10:00~11:30 第2 *楽しい軽スポーツ 14:00~15:30 第1(半面) ▲フラダンス 14:30~15:30 第2
			水	4	▲やさしいピラティス 10:00~11:00 会 *高齢者筋トレ体操 休講 第1(半面) ▲コロオスパイラル 13:30~14:30 第2 ▲初めてのバスケット 15:30~16:30 第1(半面) ▲ジュニアバスケット(初級) 16:40~17:40 第1(半面) ▲ジュニアフリースタイルHIPHOP 17:00~18:00 第2 ▲ジュニアバスケット 17:50~18:50 第1(半面) ▲ナイトピラティス 20:00~21:00 第2	水	11	▲やさしいピラティス 10:00~11:00 会 *高齢者筋トレ体操 13:00~14:00 第1(半面) ▲コロオスパイラル 13:30~14:30 第2 ▲初めてのバスケット 15:30~16:30 第1(半面) ▲ジュニアバスケット(初級) 16:40~17:40 第1(半面) ▲ジュニアフリースタイルHIPHOP 17:00~18:00 第2 ▲ジュニアバスケット 17:50~18:50 第1(半面) ▲ナイトピラティス 20:00~21:00 第2
			木	5	*球技スポーツ 10:00~11:30 第1(半面) *いきいきエアロ 休講 第2 ▲すこやかキッズ(幼児) 16:00~17:00 第2 ▲すこやかキッズ(児童) 17:00~18:00 第2	木	12	*球技スポーツ 10:00~11:30 第1(半面) *いきいきエアロ 休講 第2 ▲すこやかキッズ(幼児) 16:00~17:00 第2 ▲すこやかキッズ(児童) 17:00~18:00 第2
			金	6	*さわやかエアロ 10:00~11:30 第1(全面) *太極舞 13:00~14:00 第2 ▲リラックスヨガ 14:30~15:30 会 *ZUMBA 20:00~21:00 第2	金	13	*さわやかエアロ 10:00~11:30 第1(全面) *太極舞 13:00~14:00 第2 パラスポーツ体験教室 13:30~14:30 第1(全面) ▲リラックスヨガ 14:30~15:30 会 *ZUMBA 20:00~21:00 第2
			土	7	*みんなでインディアカ 9:30~11:00 第1(2面)	土	14	*みんなでインディアカ 9:30~11:00 第1(2面)
日	1		日	8		日	15	

[注1]第1...第1体育室 第2...第2体育室 会...会議室 全...全館

[注2]会議室のサークル利用は含まれておりません。

[注3]教室の前後45分ほど準備・片付けの時間をいただきます。教室の時間帯は一般開放がご利用いただけませんので、予めご了承ください。

[注4]ご利用の際は体育館用の運動シューズ着用をお願いしておりますので、必ずご持参下さい。

※この予定表は11月20日現在のものなので、以後教室等で変更及び追加を行う場合もあります。予めご了承ください。

▲期間登録制の教室(有料・事前申し込み)

\*公開指導事業(有料・当日参加可)

■大会等貸切利用(終了予定時刻に一般利用を再開します)

お問い合わせ:熊川地域体育館 TEL 552-1980

2024年

12月度

熊川地域体育館 予定表

曜日	日	行事	予定	曜日	日	行事	予定	曜日	日	行事	予定
月	16	*骨盤コンディショニングヨガ	10:00~11:00 会	月	23	*骨盤コンディショニングヨガ	10:00~11:00 会	月	30	休館日	
		*エンジョイ軽スポーツ	10:00~11:30 第1(半面)			*エンジョイ軽スポーツ	10:00~11:30 第1(半面)				
		*月曜卓球教室	15:00~16:30 第2			*月曜卓球教室	15:00~16:30 第2				
火	17	*リフレッシュエクサ	10:00~11:15 第1(全面)	火	24	*リフレッシュエクサ	10:00~11:15 第1(全面)	火	31	休館日	
		*火曜卓球教室	10:00~11:30 第2			*火曜卓球教室	10:00~11:30 第2				
		*楽しい軽スポーツ	14:00~15:30 第1(半面)			*楽しい軽スポーツ	14:00~15:30 第1(半面)				
		▲フラダンス	14:30~15:30 第2			▲フラダンス	休講 第2				
水	18	▲やさしいピラティス	10:00~11:00 会	水	25	▲やさしいピラティス	10:00~11:00 会				
		*高齢者筋トレ体操	13:00~14:00 第1(半面)			*高齢者筋トレ体操	13:00~14:00 第1(半面)				
		▲コリオスパイラル	13:30~14:30 第2			▲コリオスパイラル	13:30~14:30 第2				
		▲初めてのバスケット	15:30~16:30 第1(半面)			▲初めてのバスケット	15:30~16:30 第1(半面)				
		▲ジュニアバスケット(初級)	16:40~17:40 第1(半面)			▲ジュニアバスケット(初級)	16:40~17:40 第1(半面)				
		▲ジュニアフリースタイルHIPHOP	17:00~18:00 第2			▲ジュニアフリースタイルHIPHOP	17:00~18:00 第2				
		▲ジュニアバスケット	17:50~18:50 第1(半面)			▲ジュニアバスケット	17:50~18:50 第1(半面)				
		▲ナイトピラティス	20:00~21:00 第2			▲ナイトピラティス	20:00~21:00 第2				
木	19	*球技スポーツ	10:00~11:30 第1(半面)	木	26	*球技スポーツ	10:00~11:30 第1(半面)				
		*いきいきエアロ	13:30~14:30 第2			*いきいきエアロ	13:30~14:30 第2				
		▲すこやかキッズ(幼児)	16:00~17:00 第2			▲すこやかキッズ(幼児)	16:00~17:00 第2				
		▲すこやかキッズ(児童)	17:00~18:00 第2			▲すこやかキッズ(児童)	17:00~18:00 第2				
金	20	*さわやかエアロ	10:00~11:30 第1(全面)	金	27	*さわやかエアロ	10:00~11:30 第1(全面)				
		*太極舞	13:00~14:00 第2			*太極舞	13:00~14:00 第2				
		▲リラックスヨガ	14:30~15:30 会			▲リラックスヨガ	14:30~15:30 会				
		*ZUMBA	20:00~21:00 第2			*ZUMBA	20:00~21:00 第2				
土	21	*みんなでインディアカ	9:30~11:00 第1(2面)	土	28	*みんなでインディアカ	9:30~11:00 第1(2面)				
日	22			日	29	休館日					

現在のご利用について

○開館時間が9:00~22:00となります。(最終利用時間は21:45)

○近隣住宅が近い為、声の大きさにご配慮ください。

○館内での食事(パン・アイス等の軽食のみ)はロビーでのみ可能です。また、水分補給にはフタ付きの飲み物のみお持ち込みいただけます。

○ごみは必ずご自身でお持ち帰りください。

○館内での録音・撮影などは禁止となっております。

○教室の受付は開始15分前に行います。(定員を越えている場合、抽選を行います)