

南区体育館 7月時間割

午前部 9:00~12:30						午後部 13:00~17:00						少年少女スポーツ教室 15:50~17:55 一般利用はできません		夜間部 (中学生以下は保護者同伴) 17:30~21:00 ●印は18:00から									
区分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニング デッキ	区分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニング デッキ	区分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トレーニング デッキ			
	A	B						A	B						A	B					A	B	
1	水	専用	専用	専用	格技系開放		1	水	バドミントン	専用	専用	格技系開放		1	水	フットサル	専用	専用	空手(松涛館)				
2	木	ソフトバレー	ミニバレー	専用	専用	格技系開放	2	木	卓球	Do!スポ	専用	格技系開放		2	木	バレーボール	Do!スポ	専用	格技系開放				
3	金	テニス		専用	専用	格技系開放	3	金	ソフトテニス	専用	専用	格技系開放		3	金	バスケットボール	専用	専用	格技系開放				
4	土	卓球		専用	専用	格技系開放	4	土	バドミントン	専用	専用	格技系開放		4	土	卓球	少林寺拳法	専用	格技系開放				
5	日	バスケットボール		専用	専用	格技系開放	5	日	卓球	専用	専用	格技系開放		5	日	バドミントン	専用	専用	格技系開放				
6	月	ソフトバレー		専用	専用	格技系開放	6	月	ソフトテニス	専用	専用	格技系開放		6	月	卓球	専用	専用	格技系開放				
7	火	バドミントン		専用	専用	格技系開放	7	火	卓球	専用	専用	格技系開放		7	火	●トランポリン	テニス	剣道	専用	格技系開放			
8	水	専用	専用	専用	専用	格技系開放	8	水	バドミントン	専用	専用	格技系開放		8	水	ソフトテニス		専用	専用	空手(松涛館)			
9	木	ソフトバレー	ミニバレー	専用	専用	格技系開放	9	木	卓球	専用	専用	格技系開放		9	木	バレーボール	専用	専用	格技系開放				
10	金	テニス		専用	専用	格技系開放	10	金	ソフトテニス	専用	専用	格技系開放		10	金	バドミントン	専用	専用	格技系開放				
11	土	卓球		専用	専用	格技系開放	11	土	バドミントン	専用	専用	格技系開放		11	土	卓球	少林寺拳法	専用	格技系開放				
12	日	卓球		専用	専用	格技系開放	12	日	バスケットボール	専用	専用	格技系開放		12	日	バドミントン	専用	専用	格技系開放				
13	月	施設整備日						13	月	施設整備日						13	月	施設整備日					
14	火	バドミントン		卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	14	火	卓球 12:45~15:35	卓球	専用	ヨガ		14	火	●トランポリン	●テニス 18:10~	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ			
15	水	バドミントン	テニス	卓球	ポディメイク健美操	格技系開放	15	水	バドミントン 12:45~15:50	専用	ゆるしめハラ凹体操	格技系開放		15	水	●フットサル 18:10~	Jr. HIP HOP	バレイストレッチ	空手(松涛館)				
16	木	ソフトバレー	ミニバレー	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めてのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ	16	木	専用	テニス	マンツーマン	ZUMBA・タイチー	格技系開放		16	木	●バレーボール 18:10~	専用	ファイティングエアロ エアロ&ストレッチ	格技系開放			
17	金	テニス	テニス	専用	健美操(金) 踏み台シエイブ	専用	17	金	専用	ソフトテニス	マンツーマン	あへあほ体操 チア&体育	ヨガ		17	金	●バスケットボール 18:10~	チアダンス	クロストレーニング	格技系開放			
18	土	卓球		専用	ヨガ	格技系開放	18	土	バドミントン	専用	専用	格技系開放		18	土	専用	テニス	少林寺拳法	専用	格技系開放			
19	日	バスケットボール		専用	専用	格技系開放	19	日	卓球	専用	専用	格技系開放		19	日	バドミントン		専用	専用	格技系開放			
20	月	卓球		専用	専用	楽トレ	20	月	テニス 12:45~15:35	専用	専用	背骨コンディショニング(月)	Jr.テニス	20	月	専用	テニス	専用	代謝アップエアロ	格技系開放			
21	火	バドミントン		卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	21	火	卓球 12:45~15:35	卓球	専用	ヨガ		21	火	●トランポリン	●テニス 18:10~	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ			
22	水	バドミントン	テニス	卓球	ポディメイク健美操	格技系開放	22	水	バドミントン 12:45~15:50	専用	ゆるしめハラ凹体操	格技系開放		22	水	●ソフトテニス 18:10~	Jr. HIP HOP	バレイストレッチ	空手(松涛館)				
23	木	バスケットボール		専用	専用	格技系開放	23	木	卓球	専用	専用	格技系開放		23	木	バドミントン		専用	専用	格技系開放			
24	金	卓球(スポーツの日無料開放)		専用	専用	格技系開放	24	金	バスケ(スポーツの日無料開放)	専用	専用	格技系開放		24	金	バドミントン(スポーツの日無料開放)		専用	専用	格技系開放			
25	土	卓球		専用	ヨガ	格技系開放	25	土	バドミントン	専用	専用	格技系開放		25	土	専用	テニス	少林寺拳法	専用	格技系開放			
26	日	バスケットボール		専用	専用	格技系開放	26	日	卓球	専用	専用	格技系開放		26	日	バドミントン		専用	専用	格技系開放			
27	月	ソフトバレー		専用	専用	楽トレ	27	月	ソフトテニス 12:45~15:45	専用	専用	背骨コンディショニング(月)	Jr.テニス	27	月	専用	テニス	専用	代謝アップエアロ	格技系開放			
28	火	バドミントン		卓球	太極拳 ピラティス	ヨガ	28	火	卓球 12:45~15:35	卓球	専用	ヨガ		28	火	●トランポリン	●テニス 18:10~	剣道	Jr.ジャズダンス ナイトピラティス	ヨガ			
29	水	バドミントン	テニス	卓球	ポディメイク健美操	格技系開放	29	水	バドミントン 12:45~15:50	専用	ゆるしめハラ凹体操	格技系開放		29	水	●フットサル 18:10~	Jr. HIP HOP	バレイストレッチ	空手(松涛館)				
30	木	ソフトバレー	ミニバレー	やさしい健康体操 ウォーキング健康体操	初めてのフラダンス バレエエクササイズ	ヨガ	30	木	専用	テニス	マンツーマン	ZUMBA・タイチー	格技系開放		30	木	●バレーボール 18:10~	専用	ファイティングエアロ エアロ&ストレッチ	格技系開放			
31	金	テニス	テニス	専用	健美操(金) 踏み台シエイブ	専用	31	金	専用	ソフトテニス	マンツーマン	あへあほ体操 チア&体育	ヨガ		31	金	●バドミントン 18:10~	チアダンス	クロストレーニング	格技系開放			

※新型コロナウイルス感染症対策のため、ラケット・ボールの貸し出しはいたしません。

※ はスポーツ講習会のため個人利用はできません。