# 7月利用時間割（白石区体育館）

6月30日（火）現在

※用具貸出につきましては、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から当面実施しません。
※この時間割についてはやむをえず変更する場合がありますのでご了承くださいませ。

## 午前の部

9:00～12:30（専用9:00～12:00）

| 区分 | | 競技室 A | 競技室 B | 体育室 | 小体育室 | 格技室 | トレーニングデッキ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | テニス | | 専用 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 2 | 木 | ミニバレー | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 3 | 金 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 4 | 土 | バドミントン | | バドミントン | ダンス系開放 | 専用 | |
| 5 | 日 | 専用 | バドミントン | バドミントン | 専用 | 格技系開放 | |
| 6 | 月 | バドミントン初級・レベルアップ | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | ママのためのトータルエクササイズ・やさしいピラティス | |
| 7 | 火 | バドミントン | | 専用 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 8 | 水 | テニス | | 専用 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 9 | 木 | ミニバレー | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 10 | 金 | バドミントン | | 専用 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 11 | 土 | 専用 | バドミントン | バドミントン | 専用 | 格技系開放 | |
| 12 | 日 | バドミントン | | バドミントン | ダンス系開放 | 専用 | |
| 13 | 月 | バドミントン初級・レベルアップ | テニスワンポイントクリニック・ロングラン初中級 | 専用 | ダンス系開放 | ママのためのトータルエクササイズ・やさしいピラティス | |
| 14 | 火 | 専用 | 卓球 | 卓球中級 卓球上級 | 美カラダ目指して健康体操 | 健美操 | |
| 15 | 水 | テニス初中級 テニス中級A | テニス中上級 テニス中級B | 卓球初級・中級・上級 | ダンス系開放 | ヨガ 太極拳初級 | |
| 16 | 木 | テニス初心者 テニス上級C | ミニバレー | 専用 | ダンス系開放 | ヨガ | |
| 17 | 金 | テニス中級C ロングラン初中級 | バドミントン | バドミントン | 健美操 やさしいバレエ | ヨガ | |
| 18 | 土 | バドミントン | | バドミントン | ダンス系開放 | ピラティス | |
| 19 | 日 | バドミントン | | 専用 | 専用 | 格技系開放 | |
| 20 | 月 | 施設整備日 | | | | | |
| 21 | 火 | バドミントン | | 卓球中級 卓球上級 | 美カラダ目指して健康体操 | 健美操 | |
| 22 | 水 | テニス初中級 テニス中級A | テニス中上級 テニス中級B | 卓球初級・中級・上級 | ダンス系開放 | ヨガ 太極拳初級 | |
| 23 | 木 | バドミントン | | バドミントン | ダンス系開放 | 専用 | |
| 24 | 金 | バドミントン | | バドミントン | 専用 | 格技系開放 | |
| 25 | 土 | 専用 | バドミントン | バドミントン | ダンス系開放 | ピラティス | |
| 26 | 日 | バドミントン | | 専用 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 27 | 月 | バドミントン初級・レベルアップ | テニスワンポイントクリニック・ロングラン初中級 | 専用 | ダンス系開放 | ママのためのトータルエクササイズ・やさしいピラティス | |
| 28 | 火 | 専用 | 卓球 | 卓球中級 卓球上級 | 美カラダ目指して健康体操 | 健美操 | |
| 29 | 水 | テニス初中級 テニス中級A | テニス中上級 テニス中級B | 卓球初級・中級・上級 | ダンス系開放 | ヨガ 太極拳初級 | |
| 30 | 木 | テニス初心者 テニス上級C | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | ヨガ | |
| 31 | 金 | テニス中級C ロングラン初中級 | バドミントン | バドミントン | 健美操 やさしいバレエ | ヨガ | |

## 午後の部

13:00～17:00

| 区分 | | 競技室 A | 競技室 B | 体育室 | 小体育室 | 格技室 | トレーニングデッキ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | ミニバス低学年 | 卓球 ～16:00 | 卓球 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 2 | 木 | 専用 | テニポン | 卓球 | ダンス系開放 ～16:00 | 幼児・Jr体操 | |
| 3 | 金 | ミニテニス ～16:00 | バドミントン ～16:00 | バドミントン | 幼児リズムダンス | 格技系開放 | |
| 4 | 土 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 5 | 日 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 6 | 月 | キッズ・Jr フットサル | 卓球 | 卓球マシン～15時 / DoスポKIDS | 健康ストレッチ・キッズクラシックバレエ | 格技系開放 | |
| 7 | 火 | 専用 | バドミントン ～16:00 | バドミントン | Jrクラシックバレエ | 幼児・Jr体操 | |
| 8 | 水 | ミニバス低学年 | 卓球 ～16:00 | 卓球 | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 9 | 木 | 専用 | テニス | 卓球 | ダンス系開放 ～16:00 | 幼児・Jr体操 | |
| 10 | 金 | ミニテニス ～16:00 | 卓球 ～16:00 | 卓球 | 幼児リズムダンス | 格技系開放 | |
| 11 | 土 | 専用 | 卓球 | 卓球 | 専用 | 格技系開放 | |
| 12 | 日 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 13 | 月 | キッズ・Jr フットサル | 卓球 | 卓球マシン ～15:00 | 健康ストレッチ・キッズクラシックバレエ | 体操苦手克服 | |
| 14 | 火 | テニス初級 | 卓球 ～16:00 | 卓球マシン ～15:00 | やさしいバレエ ポワント基礎クラス | 幼児・Jr体操 | |
| 15 | 水 | テニス上級A テニス上級B | バスケットボール ミニバス低学年 | 専用 | ビューティーボディメイク | 太極拳入門 | |
| 16 | 木 | テニス初中級 | テニポン | 卓球～16:00 / ジュニアテアダンス | ZUMBA スローエアロビック | 幼児・Jr体操 | |
| 17 | 金 | ミニテニス ～16:00 | バドミントン ～16:00 | バドミントン | フラダンス 幼児リズムダンス | 格技系開放 | |
| 18 | 土 | 専用 | 卓球 | 卓球 | 専用 | 専用 | |
| 19 | 日 | 専用 | 卓球 | 専用 | 専用 | 格技系開放 | |
| 20 | 月 | 施設整備日 | | | | | |
| 21 | 火 | テニス初級 | バドミントン ～16:00 | バドミントン | やさしいバレエ ポワント基礎クラス | 幼児・Jr体操 | |
| 22 | 水 | テニス上級A テニス上級B | バスケットボール ミニバス低学年 | 専用 | ビューティーボディメイク | 太極拳入門 | |
| 23 | 木 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 24 | 金 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 25 | 土 | 専用 | 卓球 | 卓球 | 専用 | 格技系開放 | |
| 26 | 日 | 専用 | 卓球 | 卓球 | 専用 | 格技系開放 | |
| 27 | 月 | キッズ・Jr フットサル | 卓球 | 卓球マシン ～15:00 | 健康ストレッチ・キッズクラシックバレエ | 体操苦手克服 | |
| 28 | 火 | テニス初級 | 卓球 ～16:00 | 卓球マシン ～15:00 | やさしいバレエ ポワント基礎クラス | 幼児・Jr体操 | |
| 29 | 水 | テニス上級A テニス上級B | バスケットボール ミニバス低学年 | 専用 | ビューティーボディメイク | 太極拳入門 | |
| 30 | 木 | テニス初中級 | テニポン | 卓球～16:00 / ジュニアテアダンス | ZUMBA スローエアロビック | 幼児・Jr体操 | |
| 31 | 金 | ミニテニス ～16:00 | バドミントン ～16:00 | バドミントン | フラダンス 幼児リズムダンス | 格技系開放 | |

## 少年少女スポーツ講習会

| 競技室 A | 競技室 B | 小体育室 |
|---|---|---|
| ミニバス高学年 | Jrバドミントン | |
| ミニバス レベルアップ | | JrHIPHOP! Lv1 |
| Jrテニス3 | Jrバドミントン | JrHIPHOP! Lv3A |
| | | |
| | | |
| | | |
| キッズ・Jr エンジョイサッカー | Jrテニス1・2 | |
| ミニバス高学年 | Jrバドミントン | |
| ミニバス レベルアップ | | JrHIPHOP! Lv1 |
| Jrテニス3 | Jrバドミントン | JrHIPHOP! Lv3A |
| | | |
| | | |
| | | |
| キッズ・Jr エンジョイサッカー | Jrテニス1・2 | Jrクラシックバレエ |
| Jrバドミントン | ミニバス高学年 | |
| ミニバス レベルアップ | | JrHIPHOP! Lv1 |
| Jrテニス3 | Jrバドミントン | JrHIPHOP! Lv3A |
| | | |
| | | |
| 施設整備日 | | |
| キッズ・Jr エンジョイサッカー | Jrテニス1・2 | Jrクラシックバレエ |
| Jrバドミントン | ミニバス高学年 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| キッズ・Jr エンジョイサッカー | Jrテニス1・2 | Jrクラシックバレエ |
| Jrバドミントン | ミニバス高学年 | |
| ミニバス レベルアップ | | JrHIPHOP! Lv1 |
| Jrテニス3 | Jrバドミントン | JrHIPHOP! Lv3A |

## 夜間の部

17:30～21:00（専用18:00～21:00）

| 区分 | | 競技室 A | 競技室 B | 体育室 | 小体育室 | 格技室 | トレーニングデッキ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | バスケットボール 18:00～（シュート程度） | | 卓球 18:00～ | JrHIPHOP! 4・5 | 柔道 | |
| 2 | 木 | 専用 | 剣道 | 卓球 | JrHIPHOP! Lv2 | 格技系開放 | |
| 3 | 金 | Jrテニス ワンアップ | バドミントン 18:00～ | バドミントン 18:00～ | JrHIPHOP! Lv3B | 少林寺拳法 | |
| 4 | 土 | 専用 | 卓球 | 卓球 | 専用 | 格技系開放 | |
| 5 | 日 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 6 | 月 | ソフトテニス | テニス | 卓球 18:00～ | ダンス系開放 | 格技系開放 | |
| 7 | 火 | バレーボール 18:00～ | | 卓球 | JrHIPHOP! オープン | 空手 17:45～ | |
| 8 | 水 | バスケットボール 18:00～（シュート程度） | | 卓球 18:00～ | JrHIPHOP! 4・5 | 柔道 | |
| 9 | 木 | 専用 | 剣道 | 卓球 | JrHIPHOP! Lv2 | 格技系開放 | |
| 10 | 金 | Jrテニス ワンアップ | ミニバレー 18:00～ | ミニバレー 18:00～ | JrHIPHOP! Lv3B | 少林寺拳法 | |
| 11 | 土 | 専用 | 卓球 | 卓球 | 専用 | 専用 | |
| 12 | 日 | テニス | | 専用 | 専用 | 格技系開放 | |
| 13 | 月 | ソフトテニス | テニス | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 14 | 火 | フットサル 18:00～ | | 卓球 | JrHIPHOP! オープン・ZUMBA | 空手 17:45～ | |
| 15 | 水 | ナイトテニス 初心者 | バスケットボール 18:00～ | ナイト ピラティス | JrHIPHOP!4・5 アロマヨガ | 柔道 | |
| 16 | 木 | ナイトテニス中級 | 卓球 | 剣道 18:00～ | JrHIPHOP! Lv2 | 格技系開放 | |
| 17 | 金 | Jrテニスワンアップ ナイトテニス初級 | バドミントン 18:00～ | バドミントン 18:00～ | JrHIPHOP!Lv 3B・バレトン | 少林寺拳法 | |
| 18 | 土 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 19 | 日 | 専用 | テニス | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 20 | 月 | 施設整備日 | | | | | |
| 21 | 火 | バレーボール 18:00～ | | 卓球 | JrHIPHOP! オープン・ZUMBA | 空手 17:45～ | |
| 22 | 水 | ナイトテニス 初心者 | バスケットボール 18:00～ | ナイト ピラティス | JrHIPHOP!4・5 アロマヨガ | 柔道 | |
| 23 | 木 | 専用 | 卓球 | 卓球 | 専用 | 格技系開放 | |
| 24 | 金 | バドミントン | | バドミントン | ダンス系開放 | 専用 | |
| 25 | 土 | 専用 | 卓球 | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 26 | 日 | バスケットボール （シュート程度） | | 専用 | 専用 | 格技系開放 | |
| 27 | 月 | ソフトテニス | テニス | 卓球 | ダンス系開放 | 専用 | |
| 28 | 火 | フットサル 18:00～ | | 卓球 | JrHIPHOP! オープン・ZUMBA | 空手 17:45～ | |
| 29 | 水 | ナイトテニス 初心者 | バスケットボール 18:00～ | ナイト ピラティス | JrHIPHOP!4・5 アロマヨガ | 柔道 | |
| 30 | 木 | ナイトテニス中級 | 卓球 | 剣道 18:00～ | JrHIPHOP! Lv2 | 格技系開放 | |
| 31 | 金 | Jrテニスワンアップ ナイトテニス初級 | ミニバレー 18:00～ | ミニバレー 18:00～ | JrHIPHOP!Lv 3B・バレトン | 少林寺拳法 | |