

【木曜日】

令和6年度 掛スポプログラム日程表

<1月~3月>

...変更箇所

2024/12/16 現在

午前	教室名	時間	2025年1月				2025年2月				2025年3月			
	壮健美塾	10:00~11:00	16 (研)	23 (研)	30 (研)		6 (研)	13 (研)	27 (研)		6 (研)	13 (研)	27 (屋外)	
種目: ロコフラ						種目: ロコフラ				種目: スローエアロビック				
トランポピクス	10:00~11:30	9	16	23	30	6	13	20		6	13	27		
とくとく長寿体操 (シオーネ)	10:00~11:30	9 (シオ)	16 (シ)	23 (シ)		13 (シオ)	20 (シオ)	27 (シオ)		6 (シオ)	13 (シオ)	20 (シオ)	27 (シオ)	

※ (研):さんりーな研修室 (ア):さんりーなアリーナA (こ):こどもの森(さんりーな東側)
 (控2):さんりーな控室2 (屋外):さんりーな周辺※雨天時さんりーな控室②
 (シオ):シオーネ (シ):し〜すぼ

午後	教室名	時間	2025年1月				2025年2月				2025年3月			
	フーバサークル(木)	13:15~15:15	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
レディース体操	13:30~15:00	9	16	23		6	13	20	27	6	13	27		
レディースゴルフ 入門初級(木)	15:00~16:30	9	16	23		6	13	20		6	13	27		

夕方	教室名	時間	2025年1月				2025年2月				2025年3月			
	器械体操キッズ(木)	15:30~16:30	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	器械体操ジュニア(木) 1・2年	16:30~17:30	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	器械体操ジュニア(木) 3~6年	17:30~18:30	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	体育キッズ(木) 年中・年長	15:30~16:30	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	体育ジュニア(木) 1・2年	16:30~17:30	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	体育ジュニア(木) 3~6年	17:30~18:30	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	キッズ トランポリン(木)	15:30~16:20	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	ジュニア トランポリン(木)A	16:25~17:25	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	ジュニア トランポリン(木)B	17:30~18:30	9	16	23	30	6	13	27		6	13		
	ジュニアダンス1 (HIP HOP)	16:40~17:40	16	23	30		6	13	20		6	13	27	
	ジュニアダンス2 (HIP HOP)	17:40~18:40	16	23	30		6	13	20		6	13	27	

夜間	教室名	時間	2025年1月				2025年2月				2025年3月			
	合気道ジュニア	18:30~19:30	9	16	23	30	6	13	20		6	13	27	
	楽しくHIP HOP	19:00~20:00	1,2,3月休講											
弓道	19:30~21:00													

【木曜日】

令和6年度 掛スポプログラム日程表

<10~12月>

...変更箇所

2024/12/15 現在

午前	教室名	時間	2024年10月				2024年11月				2024年12月			
	壮健美塾	10:00~11:00	3 (屋外)	10 (屋外)	17 (屋外)		7 (ア)	14 (ア)	21 (ア)		5 (ア)	12 (ア)	19 (ア)	
トランポピクス	10:00~11:30	3	10	17	24	7	14	21		5	12	19		
とくとく長寿体操 (シオーネ)	10:00~11:30	10	17	24	31	7	14	28		5	12	19		

※(研):さんりーな研修室 (ア):さんりーなアリーナA (こ):こどもの森(さんりーな東側)
(控2):さんりーな控室2 (屋外):さんりーな周辺※雨天時さんりーなアリーナ2F予定

午後	教室名	時間	2024年10月				2024年11月				2024年12月			
	フーバサークル(木)	13:15~15:15	10	17	24		7	14	21	28	5	12		
レディース体操	13:30~15:00	10	17	24		7	14	21		5	12	19	26	
レディースゴルフ 入門初級(木)	15:00~16:30	10	17	24		7	14	21		12	19	26		

夕方	教室名	時間	2024年10月				2024年11月				2024年12月				
	器械体操キッズ(木)	15:30~16:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19		
	器械体操ジュニア(木) 1・2年	16:30~17:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19		
	器械体操ジュニア(木) 3~6年	17:30~18:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19		
	体育キッズ(木) 年中・年長	15:30~16:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19		
	体育ジュニア(木) 1・2年	16:30~17:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19		
	体育ジュニア(木) 3~6年	17:30~18:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19		
	キッズ トランポリン(木)	15:30~16:20	3	17	24		7	14	21	28	5	12	19		
	ジュニア トランポリン(木)A	16:25~17:25	3	17	24		7	14	21	28	5	12	19		
	ジュニア トランポリン(木)B	17:30~18:30	3	17	24		7	14	21	28	5	12	19		
	ジュニアダンス1 (HIP HOP)	16:40~17:40	3	10	17		7	14	21		5	12	19		
	ジュニアダンス2 (HIP HOP)	17:40~18:40	3	10	17		7	14	21		5	12	19		

夜間	教室名	時間	2024年10月				2024年11月				2024年12月				
	合気道ジュニア	18:30~19:30	3	10	17	24	7	14	21		5	12	19		
	楽しくHIP HOP	19:00~20:00	8	10	17		7	14	21		5	12	19		
弓道	19:30~21:00	10	17	24		7	14	21	28	5	12				