

神奈中スポーツクラブ レッスンスケジュール

平成23年6月改正

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00								9:00
10:00	リフレッシュシェイプ (9:40~10:40)		幼稚園 体操教室 (10:00~12:00)					10:00
11:00	健康体操 (10:45~11:30)				健康体操 (10:30~11:15)		幼児体操 (年中・年長) (11:00~12:00)	11:00
12:00					ファイティングエアロ (11:30~12:30)	幼児・小学生体操 (年長~小学校3年生) (12:00~13:00)		12:00
13:00								13:00
14:00		ヨガスタイルストレッチ (13:30~14:30)		いきいき体操 (転倒予防トレーニング) (14:00~14:50)				14:00
15:00				マットピラティス (15:00~16:00)				15:00
16:00	幼児体操 (年中・年長) (15:00~16:00)	幼児体操 (年中・年長) (15:30~16:30)	幼児体操 (年中・年長) (15:30~16:30)		幼児体操 (年中・年長) (15:30~16:30)	小学生体操 (中級レベル以上) (15:30~16:30)		16:00
17:00	幼児・小学生体操 (年長~小学校3年生) (16:00~17:00)	幼児・小学生体操 (年長~小学校3年生) (16:30~17:30)	幼児・小学生体操 (年長~小学校3年生) (16:30~17:30)	新極真空手 (年中~小学校2年生) (16:30~17:30)	幼児・小学生体操 (年長~小学校3年生) (16:30~17:30)			17:00
18:00	小学生体操 (中級レベル以上) (17:00~18:00)	小学生体操 (中級レベル以上) (17:30~18:30)		新極真空手 (小学校3年生以上) (17:40~18:40)	小学生体操 (中級レベル以上) (17:30~18:30)	ジュニアヒップホップ (17:30~18:30)		18:00
19:00			小学生体操 (育成クラス) (18:30~19:30)		小学生体操 (育成クラス) (18:30~19:30)			19:00
20:00	ファイティングエアロ (19:15~20:15)	骨盤矯正体操 (19:00~20:00)		レンタル		レンタル		20:00
21:00		レンタル		レンタル	レンタル	レンタル		21:00
22:00								22:00

※ レンタル 1時間 3,150円