

3月

## 武道室・健康体力相談室 利用予定表

日	曜	室	9~11	11~13	13~15	15~17	17~19	19~21	21~22	
1	木	武	ポピー(卓)	ジュナサイズフロア	若葉(卓)	リズムック(空)		ルーシーダットン		
		健	親子リトミック		市レク(フォ)	太極気功	清龍会(剣)	てくてく(エ)		
2	金	武	赤坂卓球	赤坂卓球	ピラティス	キッズ体操	リンク(社)			
		健	ヘルスアップ	済美会(な)	カピバラ☆Girls		南クラブ	さんさんクラブ		
3	土	武	フォローアップ		個人利用					
		健	個人利用							
4	日	武	個人利用							
		健	個人利用							
5	月	武	クイーンズ(卓)	卓勝会	チャレンジャー	南風香(太)	チェリーズダンス(社)			
		健		ポピンズ(フォ)	さくら会(太)		清龍会(剣)	ZUMBA		
6	火	武	どんぐり(卓)	リラクゼーションヨガ	若葉(卓)	遊ぼう隊(卓)	清龍会(剣)	フローヨガ		
		健	コスモス(太)	実践体育(体)			Bam☆boo	松拳の会(太)		
7	水	武	バレトン	卓友会2		いきいき(エ)	塩原チア	南区剣道		
		健	さわやか(エ)	実践体育(体)	ポアンの木(太)	元龍太極拳	アクティブ(体)	パフォーマンス		
8	木	武	ポピー(卓)	ジュナサイズフロア	若葉(卓)	リズムック(空) 城南		ルーシーダットン		
		健	親子リトミック	太極気功	市レク(フォ)	リズムック(空)	清龍会(剣)	てくてく(エ)		
9	金	武	FTクラブ(卓)	あじさい(卓)	ピラティス	キッズ体操	リンク(社)			
		健	ヘルスアップ	済美会(な)	さくら会(太)		南クラブ(太)	サザンクロス(太)		
10	土	武	フォローアップ		個人利用					
		健	個人利用							
11	日	武	個人利用							
		健	個人利用							
12	月	武	卓笑会		チャレンジャー	南風香(太)	アクティブ(体)	シルバー人材(社)		
		健		ポピンズ(フォ)			清龍会(剣)			
13	火	武	遊々クラブ(卓)	リラクゼーションヨガ	遊ぼう隊(卓)	延明クラブ(太)	清龍会(剣)	フローヨガ		
		健		実践体育(体)	ハートフル(体)		Bam☆boo	松拳の会(太)		
14	水	武	つくしんぼ(卓)	七岳会(卓)	エンジョイ(ダ)	いきいき(エ)	塩原チア	南区剣道		
		健	さわやか(エ)	実践体育	ポアンの木(太)	元龍太極拳	アクティブ(体)	てくてく(エ)		
15	木	武	たんぽぽ(卓)	ジュナサイズフロア	ポピー	太極気功		ルーシーダットン		
		健	親子リトミック	だるまさん	市レク(フォ)	リズムック(空)		ZUMBA		

日	曜	室	9~11	11~13	13~15	15~17	17~19	19~21	21~22	
16	金	武	赤坂卓球	あじさい(卓)	ピラティス	キッズ体操	スイング&スタッカート(社)			
		健		済美会(な)			サザンクロス(太)	南クラブ(太)		
17	土	武	フォローアップ		個人利用					
		健	個人利用							
18	日	武	個人利用							
		健	個人利用							
19	月	武	定期点検日							
		健								
20	火	武	どんぐり(卓)	リラクゼーション ヨガ	延明クラブ(太)	遊ぼう隊(卓)	清龍会(剣)	フローヨガ		
		健	コスモス(太)	実践体育(体)	ハートフル(体)		Bam☆boo	松拳の会(太)		
21	水	武	個人利用							
		健	個人利用							
22	木	武	たんぽぽ(卓)	ジュナサイズ フロア	若葉(卓)			ルーシーダットン		
		健		太極気功	市レク(フォ)	リズムミック(空)		ZUMBA		
23	金	武	済美会(な)	あじさい(卓)	ピラティス	遊ぼう隊(卓)	チェリーズダンス(社)			
		健		済美会(な)	aula(ダ)		さんさんクラブ(太)			
24	土	武	フォローアップ		個人利用					
		健	個人利用							
25	日	武	個人利用							
		健	個人利用							
26	月	武	クイーンズ(卓)	七岳会(卓)	チャレンジャー	南風者(太)	アクティブ(体)	シルバー人材(社)		
		健		ポピンズ	さくら会(太)		清龍会(剣)	てくてく(エ)		
27	火	武	どんぐり(卓)	若葉(卓)	延明クラブ(太)	遊ぼう隊(卓)	清龍会(剣)	フローヨガ		
		健	コスモス(太)	実践体育(体)			Bam☆boo	松拳の会(太)		
28	水	武	バレトン	西部卓楽会	エンジョイ(ダ)		塩原チア	南区剣道		
		健	さわやか(エ)	実践体育(体)	ポアンの木(太)			ZUMBA		
29	木	武	たんぽぽ(卓)	ポピー(卓)		リズムミック(空)		ENTORANCE		
		健		だるまさん				てくてく(エ)		
30	金		FTクラブ(卓)	あじさい(卓)	ピラティス	ジャスミン(卓)	南クラブ(太)	さんさんクラブ(太)		
			リトルポップ(ダ)		カピバラ☆Girls					
31	土	武	フォローアップ		個人利用					
		健	個人利用							

※表中の(卓)=卓球、(太)=太極拳、(エ)=エアロ、(剣)=剣道、(な)=なぎなた、(体)=体操、(フォ)=フォークダンス、(社)=社交ダンス、(空)=空手

※変更の可能性がありますので、最新の状況は体育館にお問い合わせ下さい。

H30年3月17日現在  
南体育館 TEL 092-552-0301