

2023年 9月 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ 体育館個人利用案内

	月			火	水	木	金	土		日				
	4・11日	18日	25日					2・9・16・30日	23日・祝	3日	10日	17日	24日	
9:00				毎週	毎週	毎週	毎週							
9:15				【通年教室】 50歳からの 野筋体操 9:10~10:10	【通年教室】 3〜4歳 球技教室 9:15~10:45	【通年教室】 ステップ エアロ 9:45~10:45	【ハーフレッスン】 ウォーキング体操 9:10~9:40							
9:30														
9:45														
10:00														
10:15				【特別教室】 コアビューティー 10:20~11:20			【通年教室】 50歳からの 野筋体操 10:00~11:00	【定期教室】 電子体操 9:30~10:30						
10:30														
10:45														
11:00														
11:15				【定期教室】 ZUMBA 11:30~12:30	【特別教室】 リフレッシュ エアロ 11:00~12:00	【特別教室】 ママさん バレー 11:00~12:45	【特別教室】 エアロ シェイプ 11:15~12:15	【特別教室】 エアロ ウォーキング 11:00~12:00						
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30														
12:45														
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														

- 利用料金 大人(高校生以上)：一般：360円/会員：180円 小・中学生：一般170円/会員：90円(各時間帯)(幼児入室不可)
 - 【団体利用】及び【定期教室】【通年教室】の枠は、個人利用できません。
 - 毎週水曜日、木曜日、土曜日(第4を除く)の16:30~17:45は小・中学生専用時間帯です。
 - 小・中学生の18:00以降の利用は、**卓球・バドミントンのみ**利用可能です。必ず18歳以上の保護者の同伴が必要となります。(保護者1名につき、子ども2名まで)21:00以降の利用はできません。
 - 教室や一般開放等は、都合により変更になる場合がございます。
 - 個人利用は、個人・家族・友人同士で楽しむための場です。団体活動はご遠慮ください。
 - ※種目は定員・ルールが決められております。お互い譲り合いご利用ください。定員を超える場合は抽選となります。
 - ジャージやスウェットなど、運動に適した服装(制服、スカート・ジーンズ不可)で、ご利用ください。
 - 室内専用シューズをご持参ください。
 - 駐車場がありませんので、自動車・バイクでの来館はできません。
 - 定員が定められていない種目でも、**人数制限を行う場合がございます。**
 - 2022年4月1日より小学校1年生以上の異性更衣室への入場はできません。
- 詳しくは裏面をご確認下さい。

2023年 10月 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ 体育館個人利用案内

	月			火	水	木	金	土		日								
	2・16・30日	9日・祝	23日					7・14・21日	28日	1日	8日	15日	22・29日					
9:00																		
9:15																		
9:30																		
9:45																		
10:00																		
10:15																		
10:30																		
10:45																		
11:00																		
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00																		
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00																		
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		

- 利用料金 大人(高校生以上)：一般：360円/会員：180円 小・中学生：一般170円/会員：90円(各時間帯)(幼児入室不可)
- [団体利用]及び[定期教室][通年教室]の枠は、個人利用できません。
- 毎週水曜日、木曜日、土曜日(第4を除く)の16:30~17:45は小・中学生専用時間帯です。
- 小・中学生の18:00以降の利用は、**卓球・バドミントンのみ**利用可能です。必ず18歳以上の保護者の同伴が必要となります。(保護者1名につき、子ども2名まで)21:00以降の利用はできません。
- 教室や一般開放等は、都合により変更になる場合がございます。
- 個人利用は、個人・家族・友人同士で楽しむための場です。団体活動はご遠慮ください。
- ※種目は定員・ルールが決められております。お互い譲り合いご利用ください。定員を超える場合は抽選となります。
- ジャージやスウェットなど、運動に適した服装(制服、スカート・ジーンズ不可)で、ご利用ください。
- 室内専用シューズをご持参ください。
- 駐車場がありませんので、自動車・バイクでの来館はできません。
- 定員が定められていない種目でも、**人数制限を行う場合がございます。**
- 2022年4月1日より小学校1年生以上の異性更衣室への入場はできません。

詳しくは裏面をご確認ください。