

宮山スポーツプラザ 2024年度 スケジュール

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月		ストレッチ 体操教室 9:30~11:00	親子体操 教室 11:15~12:15		扇太極拳教室 八段錦教室 13:00~14:00	太極拳教室 14:15~15:15			子どもチアダンス教室 (SS Cheerdance World) 15:30~21:00 対象: 幼児~中学生				
火		はじめて バドミントン教室 9:10~10:40	ZUMBA 教室 11:00~11:50		スポーツ吹矢教室 12:50~14:30		子どもヒップホップ教室 (幼児クラス)15:00~15:50 (小学生クラス)16:00~16:50	ジュニアテニス教 室				バドミントン教室 (オーカスポーツマネジメント) 18:30~21:30 個人レッスン	
水		カラダ調整 ヨガ教室 9:40~10:40	カーディオエクササイズ 45&ケア教室 11:00~12:00		らくらくダンススクー ル 13:00~14:30		フットサルからはじめる からだづくり教室 15:20~16:10	バドミントン教室 (バド楽) 16:30~18:00 対象: 小学生				バスケットボール教室 (バリューワークス) 18:20~21:30 対象: 小学生~中学生	
木		大人バドミントン教室 (初心者クラス)9:30~11:00 (経験者クラス)11:10~12:40			フラダンス教室 13:15~14:15		器械体操教室 (幼児) 15:00~16:00 (小学生)16:10~17:20	器械体操教室 レベルアップ 17:25~18:45				バドミントン教室 (バド楽) 19:00~20:30 対象: 小・中学生	
金		卓球教室 9:30~12:00			バレーボール教室 12:30~14:30		骨盤調整& ストレッチ教室 14:50~15:50	空手教室 (たちばな会) 16:10~17:45			チアリーディング (CSCプリティーズ) 18:00~21:00 対象: 小学生~中学生		
土		貸し館 9:00~12:00			貸し館 12:30~15:00		貸し館 15:30~18:00				貸し館 18:30~21:00		
日		貸し館 9:00~12:00			貸し館 12:30~15:00		貸し館 15:30~18:00				貸し館 18:30~21:00		