

●平成28年4月～6月●※事前申込なしで当日ご参加いただける教室です。受付の券売機で利用券をお買い求めください。

【港北スポーツセンター】当日参加教室タイムテーブル

★4月第1・2週はお休みさせていただきます。4/11からスタートします。【対象】16歳以上(高校生可)

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
8:00	4/18お休み		7:45~8:45 おはよう太極拳 第3体育室		7:45~8:45 ★モーニングヨガ 第3体育室	
9:00	9:00~9:50 バランスボール タイム 第3体育室			9:00~9:50 リズムボクシング タイム 第3体育室	9:20~10:10 金曜エアロビクス タイム 第3体育室	9:00~10:50 エンジョイテニス タイム
10:00	10:00~10:50 ★フィットネス ヨガタイム 第3体育室	10:00~10:50 火曜エアロビクス タイム 第3体育室			10:20~11:20 トータルフィットネス& コンディショニング タイム 第3体育室	テニスコート
11:00	4/18お休み				11:30~12:30 ★ピラティスタイム 第3体育室	
12:00						
15:00						
16:00						
17:00	4/11お休み					
19:00	19:10~20:40 バレーボール タイム 第1体育室(左側半面)		19:10~20:40 水曜フットサル タイム 第1体育室	19:10~20:40 バスケットボール タイム 第1体育室	20:00~20:50 ★ナイトヨガタイム 第3体育室	19:10~20:40 土曜フットサル タイム 第1体育室
20:00						
21:00						
日程	月	火	水	木	金	土
4月	11, 18, 25	12, 19, 26	13, 20, 27	14, 21, 28	15, 22	16, 23, 30
5月	2, 9, 23, 30	10, 17, 24, 31	11, 18, 25	12, 19, 26	6, 13, 20, 27	7, 14, 21, 28
6月	6, 13, 27	7, 14, 21, 28	1, 8, 15, 22, 29	2, 9, 16, 23, 30	3, 10, 17, 24	4, 11, 18, 25

★印の教室は
裸足で実施します。
※室内シューズ不要

●フットサルタイム●
・レガース(すねあて)
ご持参ください。
・メガネ着用不可です。

【教室についての案内】

- 天候・施設状況等により日程の変更や中止が発生する場合がございます。
- 受付券売機にて個人利用券をご購入ください。受付または実施会場で回収いたします。
- 募集人数は各教室毎に異なります。各教室とも定員になり次第締切りとさせていただきます。
- 運動に適した服装、室内シューズ(テニスはラケットとテニスシューズ)、必要に応じて汗ふきタオルをお持ちください。
- 教室開催中の水分補給につきましては、フタの閉まる容器のものを各自でお持ちください。
- 教室名に★印のある教室は裸足で実施します。室内シューズ不要です。
- 全ての教室の対象年齢は16歳以上(高校生可)です。お子様を連れてのご参加(入室)は出来ません。
- 妊娠・疾病・けが等で医師から運動を制限されている方のご参加は出来ません。
- 健康状態に不安のある方は、必ず医師の許可を得てからご参加ください。

【エンジョイテニスタイムについて】

- 受付は館内にて行います。開館時(8:45)に整理券を配布しますが、その時点で定員を超えている場合は抽選となります。
- コート不良の場合、開催の有無については1時間前に決定します。HPかお電話にてお問い合わせください。
- 開始後の天候不良等で止むを得ず中止する場合、開催時間の半分を経過した時点で成立とさせていただきます。

【フットサルタイムについて】

- 運動に適した服装と室内シューズ、レガース(すねあて)をお持ちください。
- フットサルタイムにおけるメガネの着用は出来ません。予めご了承ください。