

●平成28年7月～12月●※事前申込なしで当日ご参加いただける教室です。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

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
8:00	7/11お休み		7:45~8:45 おはよう太極拳 <small>第3体育室</small>	7/8お休み	7:45~8:45 ★モーニングヨガ <small>第3体育室</small>	
9:00	9:00~9:50 バランスボール タイム <small>第3体育室</small>		8/31お休み	9:00~9:50 リズムボクシング タイム <small>第3体育室</small>	9:00~9:50 金曜エアロピクス タイム <small>第3体育室</small>	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 <small>第3体育室</small>	10:00~10:50 火曜エアロピクス タイム <small>第3体育室</small>		7/8お休み	10:05~11:05 NEW!! パワーヨガ <small>第3体育室</small>	テニスコート
11:00	7/11お休み			9/23お休み	11:20~12:20 ★ピラティスタイム <small>第3体育室</small>	
12:00	★印の教室は 裸足で実施します。 ※室内シューズ不要					
13:00						
14:00			●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。		13:15~14:05 体幹バランス体操 (5月・6月限定!) <small>第2体育室</small>	7/9お休み 10/29お休み 11/12お休み 11/26お休み 12/10お休み
15:00					14:15~15:05 パワーウォーク ダイエット (5月・6月限定!) <small>第2体育室</small>	
19:00	19:10~20:40 バレーボール タイム <small>第1体育室(左側半面)</small>		19:10~20:40 水曜フットサル タイム <small>第1体育室</small>	19:10~20:40 バスケットボール タイム <small>第1体育室</small>	20:00~20:50 ★ナイトヨガタイム <small>第3体育室</small>	19:10~20:40 土曜フットサル タイム <small>第1体育室</small>
21:00						
日程	月	火	水	木	金	土
7月	4.11.25	5.12.26	6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22.29	2.9.16.23.30
8月	1.8.22.29	2.9.23.30	3.10.24.31	4.18.25	5.19.26	6.20.27
9月	5.12.26	6.13.27	7.14.21.28	1.8.15.29	2.9.16.23.30	3.10.17.24
10月	3.24.31	4.11.18.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22.29
11月	7.14.28	1.8.15.22.29	2.9.16.30	10.17.24	4.11.18.25	5.12.19.26
12月	5.12	6.13.20	7.14.21	1.8.15.22	2.9.16	3.10.17

- 【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。
 - 券売機にて利用券をご購入ください。利用券は窓口で入場整理券と引き換えとなりますので必ずお立ち寄りください。
 - 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(ただし、フットサル専用ゴーグルのみ可)。予めご了承ください。