

●平成29年7月～9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			7:45~8:45 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	7/31お休み 9:00~9:50 ★バランスボール 第3体育室			9:00~9:50 リズムボクシング 第3体育室	9:00~9:50 ★パワーヨガ 第3体育室	9:00~10:50
10:00	10:00~10:50 ★フィットネス ヨガ 第3体育室	10:00~10:50 火曜エアロピクス 第3体育室		10:00~10:50 木曜エアロピクス 第3体育室	10:00~10:50 金曜エアロピクス 第3体育室	エンジョイテニス
11:00	7/31お休み				11:00~11:50 ★ピラティス 第3体育室	テニスコート
12:00	NEW!	★印の教室は 裸足で実施します。 ※室内シューズ不要		●ノルディックウォーキングナイト● ・ボールの無料貸し出しがあります。 ・受付、集合、解散は港北スポーツセンター内です。 ・当日の開催の有無は、開始1時間前に決定します。 ・開始後の天候不良の場合、開始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。		
13:00	13:00~13:50 ★はだして リズム体操 研修室					
14:00						
15:00		NEW!				
19:00	19:10~20:40 バレーボール タイム ※1月末まで お休み 第1体育室・左半面	18:50~19:40 ビートアップ 第3体育室	19:10~20:40 水曜フットサル タイム ※1月末まで お休み 第1体育室	19:10~20:40 バスケット ボール タイム ※1月末まで お休み 第1体育室	19:00~19:50 ズンバ 第3体育室 20:00~20:50 ★ナイトヨガ 第3体育室	19:10~20:40 土曜フットサル タイム ※1月末まで お休み 第1体育室
20:00				19:10~20:30 ノルディック ウォーキング ナイト 屋外	8/10お休み	
21:00						
日程	月	火	水	木	金	土
7月	3.10.24.31	4.11.25	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22.29
8月	7.28	1.8.22.29	2.9.23.30	3.10.24.31	4.18.25	5.19.26
9月	4.11	5.12	6.13	7.14	1.8.15	2.9.16

【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や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。

【ノルディックウォーキングナイトについて】

- 受付・集合・解散は港北スポーツセンター内となります。（ボールの貸し出しあり〈無料〉）
- 当日の開催の有無は、開始1時間前にホームページで告知いたします。
- 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】 ※1月末までお休みです。(体育館工事のため)

- 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。