

| 【にっしんでんきアリーナ（京都市体育館）】スポーツ教室タイムスケジュール |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
|                                      | 月                             |                |                              | 火                        |                          |                               | 水                                        |                             |                               | 木                                      |                                      |                              | 金                                        |                                   |                   |
| 時間                                   | A(北)                          | B              | C(南)                         | A(北)                     | B                        | C(南)                          | A(北)                                     | B                           | C(南)                          | A(北)                                   | B                                    | C(南)                         | A(北)                                     | B                                 | C(南)              |
| 9:00                                 |                               |                | 9:00-12:00<br>バドミントン<br>(大人) |                          |                          | 9:00-11:00<br>バドミントン<br>(大人)  |                                          |                             |                               |                                        |                                      | 9:00-11:00<br>バドミントン<br>(大人) |                                          |                                   |                   |
| 10:00                                | 10:00-12:00<br>ソフトテニス<br>(大人) | ソフトテニス<br>(大人) |                              |                          |                          |                               |                                          |                             | 10:00-12:00<br>ソフトテニス<br>(大人) |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 11:00                                |                               |                | フリー練習                        |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 12:00                                |                               | 13:00-16:00    |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 13:00                                |                               | バドミントン<br>(大人) | バドミントン<br>(大人)               |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 14:00                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 15:00                                |                               | フリー練習          | フリー練習                        |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 16:00                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 17:00                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 17:15                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 17:30                                |                               |                |                              | 17:30-18:45              |                          | 17:30-18:30<br>ミスボ<br>(小1~小3) |                                          |                             |                               | 17:15-18:30<br>バレーボール<br>入門<br>(小3~小6) | 17:30-18:45<br>バドミントン<br>入門<br>(小学生) | バドミントン<br>入門<br>(小学生)        |                                          |                                   |                   |
| 18:00                                |                               |                |                              | フットサル<br>(小1~小6)         | フットサル<br>(小1~小6)         |                               | 18:00-19:20<br>ハンナリーズ<br>ジュニア<br>(小4~小6) | ハンナリーズ<br>ジュニア A<br>(小4~小6) |                               |                                        |                                      |                              | 18:00-19:20<br>ハンナリーズ<br>ビギナー<br>(小4~小6) | ハンナリーズ<br>バスケ<br>(小1~小3)<br>※ミニバス |                   |
| 18:30                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 18:45                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 19:00                                |                               |                |                              | 19:00-21:00              |                          |                               |                                          |                             | 19:00-21:00                   | 19:00-21:00                            | 19:00-21:00                          |                              |                                          |                                   | 19:00-21:00       |
| 19:20                                |                               |                |                              | ソフトテニス<br>初中級<br>(小5~中学) | ソフトテニス<br>初中級<br>(小5~中学) | ソフトテニス<br>初中級<br>(小5~中学)      |                                          |                             |                               | ソフトテニス<br>(中学生)                        | バドミントン<br>経験者<br>(小・中学生)             | バドミントン<br>経験者<br>(小・中学生)     |                                          |                                   | ソフトテニス<br>(中学生男子) |
| 19:30                                |                               |                |                              |                          |                          |                               | 19:30-20:50<br>ハンナリーズ<br>ジュニア<br>(中学生)   | ハンナリーズ<br>ジュニアハイ A<br>(中学生) | バドミントン<br>(大人)                |                                        |                                      |                              | 19:30-20:50<br>ハンナリーズ<br>ジュニア<br>(小4~小6) | ハンナリーズ<br>ジュニア<br>(中学生)           |                   |
| 20:00                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 20:50                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |
| 21:00                                |                               |                |                              |                          |                          |                               |                                          |                             |                               |                                        |                                      |                              |                                          |                                   |                   |

| 【市民スポーツ会館】　　スポーツ教室タイムスケジュール |             |  |  |                                                                                     |  |  |            |  |  |             |  |  |                                                                                       |  |  |  |
|-----------------------------|-------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|--|-------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                             | 月           |  |  | 火                                                                                   |  |  | 水          |  |  | 木           |  |  | 金                                                                                     |  |  |  |
| 時 間                         | 全 面         |  |  | 全 面                                                                                 |  |  | 一          |  |  | 全 面         |  |  | 全 面                                                                                   |  |  |  |
| 17:00                       |             |  |  | 17:00-18:15                                                                         |  |  |            |  |  |             |  |  |                                                                                       |  |  |  |
| 17:10                       | 17:10-18:30 |  |  | ハンナリーズ　キッズ　※ミニバス                                                                    |  |  | バレーボール　入門  |  |  |             |  |  |                                                                                       |  |  |  |
| 18:15                       | (小1～小3)     |  |  |  |  |  | (小3～小6)    |  |  |             |  |  |                                                                                       |  |  |  |
| 18:30                       |             |  |  | 18:30-20:00                                                                         |  |  |            |  |  |             |  |  |                                                                                       |  |  |  |
| 18:40                       | 18:40-20:00 |  |  | ハンナリーズ　ジュニア                                                                         |  |  | バレーボール　経験者 |  |  |             |  |  |                                                                                       |  |  |  |
| 19:00                       | (小4～小6)     |  |  |  |  |  | (小5～中学生)   |  |  |             |  |  |                                                                                       |  |  |  |
| 20:00                       |             |  |  |                                                                                     |  |  |            |  |  | 19:00-20:30 |  |  |                                                                                       |  |  |  |
| 20:10                       | 20:10-21:30 |  |  | ハンナリーズ　ジュニア                                                                         |  |  |            |  |  | バレーボール　経験者  |  |  |                                                                                       |  |  |  |
| 20:30                       | (中学生)       |  |  |  |  |  |            |  |  | (小5～中学生)    |  |  |  |  |  |  |
| 21:30                       |             |  |  |                                                                                     |  |  |            |  |  |             |  |  |                                                                                       |  |  |  |

| 多目的室・その他教室タイムスケジュール |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
|---------------------|---|--|--|--------------------------|--|--|---------------------------|--|--|------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 時間                  | 月 |  |  | 火                        |  |  | 水                         |  |  | 木                            |  |  | 金 |  |  |  |
| 9:15                |   |  |  | 9:15-10:15<br>やさしいヨガ     |  |  | 9:45-10:45<br>ゆったりストレッチヨガ |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 9:45                |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 10:15               |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 10:45               |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 11:00               |   |  |  | 11:00-12:00<br>機能改善ピラティス |  |  | 11:00-12:00<br>コアストレッチ    |  |  | 11:30-12:30<br>Sintex®エクササイズ |  |  |   |  |  |  |
| 11:30               |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 12:00               |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 12:30               |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 17:15               |   |  |  |                          |  |  | 17:15-18:15<br>はらっぱ教室     |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 18:15               |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 19:00               |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
| 20:30               |   |  |  |                          |  |  |                           |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |
|                     |   |  |  |                          |  |  | 19:00-20:30<br>ナイトラン ※園路  |  |  |                              |  |  |   |  |  |  |

■ 各種 注 意 事 項 ■

- ・スポーツ教室の実施場所は月によって変更になる場合がございます。（アリーナ⇄スポーツ会館）詳しくはホームページ内、「お知らせ一覧/日程表」をご確認ください。
- ・にっしんでんきアリーナでは、上記記載と異なるコート（A・B・C）で実施する場合がございます。予めご了承ください。
- ・教室によっては定員に達しているクラスもございます。キャンセル待ちでご案内をさせていただきますので、ご入会をお考えの方は施設までご連絡ください。（☎/075-315-3741）