

2019年 8月現在 スポーツ教室タイムスケジュール

	月				火				水				木				金				土									
	主道場	柔道場	剣道場	会議室	主道場	柔道場	剣道場	会議室	主道場	柔道場	剣道場	会議室	主道場	柔道場	剣道場	会議室	主道場	柔道場	剣道場	会議室	主道場	柔道場	剣道場	会議室						
9:00																													9:00	
9:30								9:15-11:00 シニア健康 体操 SSC												9:45-10:45 フレッシュ ヨガ まき					9:30-11:00 空手教室 空手協会				9:30	
10:00																													10:00	
10:30																													10:30	
11:00												11:00-12:30 呼吸法とス トレッチ教 室 SSC								11:00-12:30 はつらつ 健康体操 SSC			11:00-13:00 太極拳 伊藤				11:00			
11:30																													11:30	
12:00																													12:00	
12:30																													12:30	
13:00													13:00-15:00 卓球サークル 1部 SSC					13:10-14:10 はじめての ピラティス Urara			13:00-15:00 太極拳 初心者 長谷川					13:00				
13:30																													13:30	
14:00																													14:00	
14:30																													14:30	
15:00									15:00-17:00 卓球サークル				15:00-17:00 卓球サークル 2部 SSC				15:00-17:00 ビューティ 健康ヨガ Urara			15:00-17:00 太極拳 上級 長谷川					15:00					
15:30				15:30-16:30 フラダンス 宮本				15:15-16:15 肩こり・腰痛改善ス トレッチ&エクササ イズ 鞆澤																				15:30		
16:00					16:00-17:00 リトル HIPHOP 成井																							16:00		
16:30								16:30-17:30 エンジョイ フラダンス Sachi																						16:30
17:00					17:00-18:00 HIPHOP 初級 成井			17:00-18:00 リズムバト ン トワーリング 伊藤																		17:00-18:20 らくらくヨガ & ストレッチ SSC				17:00
17:30											17:15-18:45 はじめての 空手教室 米澤																			17:30
18:00					18:00-19:00 HIPHOP 中級 成井																								18:00	
18:30																													18:30	
19:00																													19:00	
19:30								19:15-20:15 SENセルフ マッサージ chie																						19:30
20:00																													20:00	
20:30																													20:30	

体験・見学の申し込みはお電話で ☎048-687-1011 開館時間 9:00~21:00
〒337-0052 さいたま市見沼区堀崎町12-36 さいたま市大宮武道館