

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

- ※1 ★印の教室は芝グラウンドで行う為、雨天時は中止です。
- ※2 パーソナルトレーニングに初めて参加する方は事前予約が必要です。
初回は印鑑を持って来て下さい。
- ※3 いきいきハートクラブへの参加は、野崎病院の紹介が必要です。

いきいき大東スポーツクラブ事務局
☎080-6109-1686
✉ikiiki@osuhsa.net

4	5	6	7	8	9
ハワイアン・フラ教室 10:00~11:00 [八木トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 9:30~10:30 アクアルーム	ヨガ お休み	水中運動 10:00~11:00 [浜野トレーナー] アクアルーム	健康ジャズ 10:30~11:30 [田中トレーナー] フィットネススタジオ	キッズ体操 9:40~10:40 幼児 [正見トレーナー] アリーナ キッズ体操 10:50~11:50 小学生 [正見トレーナー] アリーナ トータルビューティーエクササイズ 10:30~11:30 [盛光トレーナー] フィットネススタジオ
リズム体操 11:15~12:15 [近藤トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 10:45~11:45 アクアルーム				キッズ体操 お休み
健康体操 13:00~14:00 [黒川トレーナー] ヘルスサポートルーム					トータルビューティーエクササイズ お休み
		キッズダンス 16:30~17:30 [山口トレーナー] フィットネススタジオ			★女子サッカー教室 高校生以上 9:30~10:30 [田中史トレーナー] 芝グラウンド ★キッズサッカー教室 11:00~12:00 [鈴木トレーナー] 芝グラウンド
	キッズチアリーディング 17:00~18:00 [中井トレーナー] ヘルスサポートルーム	バスケットボール教室① 18:00~19:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	★キッズ・ジュニアサッカー 17:00~18:00 [鈴木トレーナー] 芝グラウンド		
ひらいのバクテン教室① 16:30~17:30 [正見トレーナー] アリーナ		バスケットボール教室② 19:00~20:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	バレーボール教室 18:00~19:00 [澤井トレーナー] アリーナ		いきいきハートクラブ※3 15:00~16:30 [佐藤真トレーナー] ヘルスサポートルーム
ひらいのバクテン教室② 17:40~18:40 [正見トレーナー] アリーナ			バスケットボール教室 19:00~20:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ		
11	12	13	14	15	16
ハワイアン・フラ教室 10:00~11:00 [八木トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 9:30~10:30 アクアルーム	ヨガ 10:30~11:30 [友谷トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 10:00~11:00 [浜野トレーナー] アクアルーム	健康ジャズ 10:30~11:30 [田中トレーナー] フィットネススタジオ	キッズ体操 9:40~10:40 幼児 [正見トレーナー] アリーナ キッズ体操 10:50~11:50 小学生 [正見トレーナー] アリーナ
リズム体操 11:15~12:15 [近藤トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 10:45~11:45 アクアルーム				トータルビューティーエクササイズ お休み
健康体操 13:00~14:00 [黒川トレーナー] ヘルスサポートルーム		キッズダンス 16:30~17:30 [山口トレーナー] フィットネススタジオ			★女子サッカー教室 高校生以上 9:30~10:30 [田中史トレーナー] 芝グラウンド ★キッズサッカー教室 11:00~12:00 [鈴木トレーナー] 芝グラウンド
	キッズチアリーディング 17:00~18:00 [中井トレーナー] ヘルスサポートルーム	バスケットボール教室① 18:00~19:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	★キッズ・ジュニアサッカー 17:00~18:00 [鈴木トレーナー] 芝グラウンド		
ひらいのバクテン教室① 16:30~17:30 [正見トレーナー] アリーナ		バスケットボール教室② 19:00~20:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	バレーボール教室 お休み		
ひらいのバクテン教室② 17:40~18:40 [正見トレーナー] アリーナ			バスケットボール教室 19:00~20:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ		
18	19	20	21	22	23
敬老の日	水中運動 9:30~10:30 アクアルーム	ヨガ 10:30~11:30 [友谷トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 10:00~11:00 [浜野トレーナー] アクアルーム	健康ジャズ 10:30~11:30 [田中トレーナー] フィットネススタジオ	秋分の日
	水中運動 10:45~11:45 アクアルーム				
		キッズダンス 16:30~17:30 [山口トレーナー] フィットネススタジオ			
	キッズチアリーディング 17:00~18:00 [中井トレーナー] ヘルスサポートルーム	バスケットボール教室① 18:00~19:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	★キッズ・ジュニアサッカー 17:00~18:00 [鈴木トレーナー] 芝グラウンド		
		バスケットボール教室② 19:00~20:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	バレーボール教室 18:00~19:00 [澤井トレーナー] アリーナ	バスケットボール教室 19:00~20:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	
25	26	27	28	29	30
ハワイアン・フラ教室 10:00~11:00 [八木トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 未定	ヨガ 10:30~11:30 [友谷トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 10:00~11:00 [浜野トレーナー] アクアルーム	健康ジャズ 10:30~11:30 [田中トレーナー] フィットネススタジオ	キッズ体操 9:40~10:40 幼児 [正見トレーナー] アリーナ
リズム体操 11:15~12:15 [近藤トレーナー] フィットネススタジオ	水中運動 未定				キッズ体操 10:50~11:50 小学生 [正見トレーナー] アリーナ
健康体操 13:00~14:00 [黒川トレーナー] ヘルスサポートルーム		キッズダンス 16:30~17:30 [山口トレーナー] フィットネススタジオ			トータルビューティーエクササイズ 10:30~11:30 [盛光トレーナー] フィットネススタジオ
いきいきハートクラブ※3 15:00~16:30 [佐藤真トレーナー] ヘルスサポートルーム		バスケットボール教室① 18:00~19:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	★キッズ・ジュニアサッカー 17:00~18:00 [鈴木トレーナー] 芝グラウンド		★女子サッカー教室 高校生以上 9:30~10:30 [田中史トレーナー] 芝グラウンド ★キッズサッカー教室 11:00~12:00 [鈴木トレーナー] 芝グラウンド
	キッズチアリーディング 17:00~18:00 [中井トレーナー] ヘルスサポートルーム	バスケットボール教室② 19:00~20:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ	バレーボール教室 18:00~19:00 [澤井トレーナー] アリーナ		
ひらいのバクテン教室① 16:30~17:30 [正見トレーナー] アリーナ			バスケットボール教室 19:00~20:00 [瀬戸トレーナー] アリーナ		
ひらいのバクテン教室② 17:40~18:40 [正見トレーナー] アリーナ					