8月号　　教室スケジュール　　更新日　2017/7/29 9:12

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	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 お休み	キッズ体操 9:40～10:40 幼児 ［正見トレーナー］アリーナ
	水中運動 10:45～11:45 アクアルーム				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
		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 お休み	★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］ 芝グランド
		バスケットボール教室② お休み	バレーボール教室 お休み		
			バスケットボール教室 お休み		
7	8	9	10	11	12
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 お休み	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 お休み	お盆休み	
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 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			
	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 お休み	★キッズ・ジュニアサッカー お休み		
ひらいのバクテン教室① お休み		バスケットボール教室② お休み	バレーボール教室 お休み		
ひらいのバクテン教室② お休み			バスケットボール教室 お休み		
14	15	16	17	18	19
お盆休み					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
					★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］芝グランド
					★キッズサッカー教室 お休み
21	22	23	24	25	26
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
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 10:50～11:50 小学生 ［正見トレーナー］アリーナ
健康体操 13:15～14:15［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 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		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］芝グランド
	キッズチアリーディング お休み	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］ 芝グランド
ひらいのバクテン教室① お休み		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② お休み			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		
28	29	30	31		
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 お休み	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		
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 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			
	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] 芝グランド		
ひらいのバクテン教室① お休み		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② お休み			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		

※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