

平成28年度 みんなのスポーツルーム&大体育室 一般参加型教室スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ルーム	ルーム	ルーム	大体育室	ルーム	ルーム	ルーム
9:30~10:20(50分) ヨガ 竹澤 美和	9:30~10:30(60分) いきいき体操 竹澤 美和	9:30~10:20(50分) エアロビクス入門 ザハロワ	9:45~11:15(75分) 元気わくわく体操 竹澤 美和	9:30~10:30(60分) 元気UPエアロ 磯部 律子	9:30~10:30(60分) ラテンエアロ 高木 優子	9:20~10:20(60分) 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子
10:30~11:30(60分) ダンスエクササイズ Meg	10:45~11:45(60分) ピラティス mai mai	10:30~11:15(45分) エアロビクス初・中級 ザハロワ	10:50~11:40(50分) STEP 竹澤 美和	10:45~11:45(60分) 美容ハシエ 野崎 晶子	10:30~11:30(60分) ヨガ 大澤 祥	10:30~11:30(60分) らくらくエアロ 大森 優
13:30~14:30(60分) らくらくエアロ 竹澤 美和	13:00~14:30(90分) やさしいヨガ 武藤 美加	13:00~14:15(75分) ストレッチ ム ベリーダンス入門 NOARA	13:30~14:30(60分) 健康のびのび体操 竹澤 美和	13:00~14:30(90分) やさしい太極拳 藤澤 徹		
			★低学年★ 16:00~17:00(60分) ★高学年★ 16:00~17:30(90分) 小学生体操			
18:30~19:15(45分) ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	18:30~19:20(50分) ダンスエクササイズ Meg	18:30~19:20(50分) ヨガ 竹澤 美和	18:30~19:30(40分) はじめてフラダンス 池田 レイ子	18:30~19:20(50分) かんたんエアロ 高木 優子	18:30~19:30(40分) シェイプメイク 大森 優	18:00~19:00(60分) ヨガ MAI
19:25~20:15(50分) エンジョイエアロ 高木 優子	19:30~20:20(50分) ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	19:30~20:20(50分) STEP 佐々木 清子	19:20~20:20(60分) フラダンス 池田 レイ子	19:30~20:20(50分) 脂肪燃焼プログラム 竹澤 美和	19:20~20:10(50分) シェイプファイト 笠原 敏晴	
	20:30~21:30(60分) ビューティーヨガ 松岡 真理	20:30~21:30(50分) ZUMBA 菅野 真理		20:30~21:30(60分) ヨガ 桑名 真由美		

◆ 参加方法 ◆



①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・ 2階フロアに男性・女性更衣室がございます。
- ・ トレーニングウェア等の運動に適した服装へ更衣をお済ませください。
- ・ 種目によっては室内シューズが必要な場合がございます。下の表をご参照ください。
- ・ ロッカー代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。

- ・ 1階『みんなのスポーツルーム』前に設置しております券売機にて利用券をお買い求めください。
- ・ 利用券は『210円』です
- ・ 回数券の販売もしております。1,050円(210円券×6枚綴り)で1回分お得！！

③みんなのスポーツルームにて受付をお済ませください。

- ・ 受付にて利用券(210円券)をご提出ください。
- ・ 各教室の開始時間までに受付をお済ませください。
※教室開始後15分を過ぎますと参加できませんので予めご了承ください。
※木曜日 10:50~11:40【STEP】の教室は『入替制』の為、【元気UPエアロ】の教室に参加されていた方も含め、再度料金をいただきます。なお、STEP台の台数に限りがあるため、先着50名様とさせていただきます。ご参加希望の方は10:20より整理券を配布します。

◆ スケジュール表の見かた ◆

★シューズが必要な教室

のマークが付いている教室は『室内シューズ』をご準備ください。
※シューズをお忘れになった場合、レンタルシューズがございますのでご利用ください。

★キッズエリア対象教室

のマークが付いている教室は『キッズエリア』を設置いたします。
※キッズエリアとは・・・教室に参加される方のお子様(2歳から未就学児)を保護者の責任のもと、遊ばせることができるエリアを設けます。託児サービスではございません。

★教室参加対象

- ... 一般(高校生相当以上) ￥210-
- ... 小・中学生 ￥50-

★その他

指導員は急遽変更する場合がございます。可能な限り事前に皆様にお知らせいたしますが何卒ご了承ください。
シューズ・ウェア・タオルをお忘れになった場合レンタル(有料)がございます。受付にお申し出ください。

一 般 公 開

◆ スケジュール ◆

	種目	月			火			水			木			金			土			日			祝			
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	
大体育室	種目	バレーボール			バドミントン				体操	バド		バスケットボール														
		1面	1面	2面																						
小体育室	種目													卓球	バドミントン			バドミントン			バドミントン					
卓球室	種目		卓球		卓球		卓球		卓球		卓球				卓球		卓球		卓球		卓球		卓球		卓球	

◆ 参加方法 ◆



①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアに男性・女性更衣室がございます。
- ・トレーニングウェア等の運動に適した服装へ更衣をお済ませください。
- ・室内シューズを手に持ち、外履きにて2階総合受付へお越しください。
- ・ロッカー代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。

- ・2階『総合受付』前に設置しております券売機にて利用券をお買い求めください。

	1回券	回数券
一般 (高校生相当以上)	210円	1,050円 (210円X6枚綴り)
小・中学生	50円	500円 (50円X12枚綴り)

③2階総合受付にて受付をお済ませください。

- ・受付にて利用券をご提出ください。
- ・各種目の詳細につきましては右の内容をご確認ください。

◆ 時間帯区分 ◆

午前	9:00 ~ 13:00
午後	13:00 ~ 18:00
夜間	18:00 ~ 22:30

※日曜日・祝日は21:30までとさせていただきます。

◆ 各種目詳細 ◆

バレーボール

- ・コートに限りがございますので混雑してきた時は譲り合ってください。
- ・時間帯区分での入替のため、区分をまたいでのご利用の時は再度料金が発生いたします。

バドミントン

- ・受付時は全員がお揃いになってからの受付とさせていただきます。
- ・最初の受付時は1時間のご案内といたします。その後、時間区分内において30分毎延長が可能です。但し、混雑状況によってはお待ちいただく事がございます。予めご了承ください。
- ・2名様以上からのご案内のため、お一人様での受付は致しかねます。
- ・2~3名様は半面コート、4名様から全面コートのご案内といたします。

バスケットボール

- ・コートに限りがございますので混雑してきた時は譲り合ってください。
- ・時間帯によってご利用頂ける対象が異なります下記内容をよくお確かめください。

13:00~16:00	一般
16:00~18:00	小・中
18:00~22:30	一般

※19:30頃より試合形式にて実施のため、個人的なシュート練習等はできません。

卓球

- ・受付時は全員がお揃いになってからの受付とさせていただきます。
- ・最初の受付時は1時間のご案内といたします。その後、時間区分内において30分毎延長が可能です。但し、混雑状況によってはお待ちいただく事がございます。予めご了承ください。
- ・2名様以上からのご案内のため、お一人様での受付は致しかねます。
- ・2~3名様は1台、4名様から2台のご案内といたします。

3月27日 (月)	コース	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30		
		大プール	1コース									小・中学生 認定会 13:00～14:00						小・中学生短期 ③ 15:45～17:00		小・中学生短期 ④ 16:45～18:00				一般水泳 (背泳ぎ) 18:45～20:00							
小プール										小・中学生 認定会 13:00～14:00	幼児短期③ 13:45～14:50	幼児短期④ 14:45～15:50				小・中学生短期③ 15:45～17:00															

3月28日 (火)	コース	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30		
		大プール	1コース									小・中学生 認定会 13:00～14:00		サトコ水泳教室 14:00～16:00				小・中学生短期 ③ 15:45～17:00		小・中学生短期 ④ 16:45～18:00				一般水泳 (平泳ぎ特訓) 18:45～20:00							
小プール										小・中学生 認定会 13:00～14:00	幼児短期③ 13:45～14:50	幼児短期④ 14:45～15:50				小・中学生短期③ 15:45～17:00															

3月29日 (水)	コース	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30								
		大プール	1コース															団体貸切																			
小プール																																					

3月30日 (木)	コース	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30			
		大プール	1コース																													
小プール																																

3月31日 (金)	コース	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30			
		大プール	1コース																													
小プール																																

4月1日 (土)	コース	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30			
		大プール	1コース																													
小プール																																

4月2日 (日)	コース	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30				
		大プール	1コース																												
小プール																															

: 一般公開 : 教室開催または、団体貸切

施設利用時間 <<月～土>> 9:00～22:30
<<日・祝>> 9:00～21:30

・各時間 50分から90分まで10分間は休憩時間となります。
・どなたでも参加できる教室もあります。詳しくは館内掲示、又はスタッフまでお問い合わせ下さい。

江戸川区スポーツセンター
TEL (03) 3675-3811

指定管理者：三菱電機ビルテクノサービスグループ
三菱電機ビルテクノサービス(株)・(株)東京アスレティッククラブ

※予定表は急遽変更する場合がございます。予め、ご了承下さい。