

2024年度



各施設利用週間スケジュール



- 成人三ヶ月制 教室フロア
- 成人三ヶ月制 教室プール
- 子ども通年制 教室フロア
- 子ども通年制 教室プール
- 公認クラブ
- 個人開放

◆は一般参加可能

月	施設	午前枠		午後A枠 (D)		午後B枠 (E)		午後C枠 (F)		夜間A枠 (G)		夜間B枠 (H)		
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
火	体育館	◆ヨガ 10:00~11:00						小学生体操 16:15~17:15		◆個人開放(バスケットボール) 18:30~20:30		Nakatch 南部スポコミバスケット※第2, 4 20:45~22:45		
	多目的	◆リズム体操 9:30~10:15	リズム体操 10:30~11:15					ジュニアダンス 17:15~18:15		Nakatch ANT ダンスクラブ 18:30~20:00				
	プール	水中運動 10:00~10:50	成人水泳 11:00~11:50			幼児水泳 15:00~15:50		小学生水泳 (水慣れ) 16:00~16:50	小学生水泳 17:00~17:50					
水	体育館	◆スポーツウエルネス吹矢 9:30~11:15						Nakatch NFCフットサルクラブ 16:30~18:00		◆個人開放(知的障がい者サッカー※第1, 3) 18:30~20:30				
	多目的	◆筋トレ&ストレッチ 10:00~11:00						キッズバレエ 16:15~17:15	ジュニアバレエ 17:15~18:15	エアロビクス 19:30~20:30				
	プール					幼児水泳 15:00~15:50	小学生水泳 (水慣れ) 16:00~16:50	小学生水泳 17:00~17:50	小学生水泳 (アドバンス) 18:00~18:50					
木	体育館	親子体操 10:00~11:00				◆個人開放(パドルテニス) 14:00~16:00		バドミントン 16:15~18:15						
	多目的	初めてピラティス 10:30~11:30				幼児体操 15:00~16:00								
	プール	◆水中運動 10:00~10:50	成人水泳 (ミドル) 11:00~11:50			幼児水泳 15:00~15:50	小学生水泳 (水慣れ) 16:00~16:50	小学生水泳 17:00~17:50						
金	体育館			◆成人卓球 11:45~13:15				フットサル 16:15~17:45		◆個人開放(バドミントン) 18:30~20:30				
	多目的	◆フラダンス 10:00~11:00	初めてピラティス 12:30~13:30		◆太極拳 14:00~15:00						筋トレ&ストレッチ 19:00~20:00			
	プール	◆成人水泳 (ミドル) 10:00~10:50	アクアビクス 11:00~11:50			幼児水泳 15:00~15:50	小学生水泳 (水慣れ) 16:00~16:50	小学生水泳 17:00~17:50						
土	体育館	NEW Nakatch NBA※第1, 3 9:30~11:30		NEW Nakatch NBA※第1 11:45~13:45		Nakatch 南部スポコミバスケット※第1, 3, 4 14:00~16:00		NEW Nakatch 知的障がい者サッカー※第1, 2, 3 16:15~18:15		◆個人開放(卓球) 18:30~20:30				
	多目的	ヨガ 10:30~11:30												
	プール	幼児水泳⑩ 10:00~10:50	幼児水泳⑪ 11:00~11:50	幼児水泳⑫ 12:00~12:50										
日														

●教室へは事前申し込みが必要です。 ●公認クラブは地域スポーツクラブ公認の登録団体です。