

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

<施設>

スカッシュコート		
ゴルフ		
Oasis		
<スケジュール-ゴルフ>		
月曜日	13:00(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	14:00(30分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	14:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	15:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	16:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	17:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	18:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	19:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	20:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]

<スケジュール-Oasis>

08:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-阿部
09:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-植田
10:10(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-十河
11:00(45分)	ベビー体育スクール-阿部[スクール]
12:10(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-榎岸
13:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-箱島
15:30(90分)	キッズ体育スクール(幼児)-田中(備)[スクール]
16:30(90分)	キッズ体育スクール(児童)-田中(備)[スクール]
17:30(90分)	キッズ体育スクール(児童)-田中(備)[スクール]

<スケジュール-スカッシュコート>

火曜日	11:00(90分)	スカッシュスクール-[初中級]自井[スクール]
	12:00(90分)	スカッシュスクール-[初級]自井[スクール]
	17:20(90分)	スカッシュスクール-[初中級]自井[スクール]
	19:20(90分)	スカッシュスクール-[初中級]自井[スクール]
	20:20(90分)	スカッシュスクール-[初級]自井[スクール]
	21:20(90分)	スカッシュスクール-[中上級]自井[スクール]

<スケジュール-Oasis>

08:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-榎根
10:05(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-十河
10:35(15分)	ジムスモ/背中引き締め-十河
11:10(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-中野
12:05(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-植田
13:05(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-箱島
15:30(90分)	キッズ体育スクール-植田[スクール]
16:30(90分)	キッズ体育スクール(児童)-植田[スクール]
17:30(90分)	キッズ体育スクール(児童)-植田[スクール]
20:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-浅本
21:30(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-津久井

<スケジュール-ゴルフ>

木曜日	13:00(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	14:00(30分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	14:30(30分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	15:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	17:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	18:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	19:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]
	20:30(90分)	ゴルフスクール-新野[スクール][予約]

<スケジュール-Oasis>

09:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-箱島
10:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-中野
11:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-阿部
12:05(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-西岡
13:05(15分)	ジムスモ/腹も背中引き締め-植田
15:30(90分)	キッズ体育スクール(幼児)-植田[スクール]
16:30(90分)	キッズ体育スクール(児童)-植田[スクール]
17:30(90分)	キッズ体育スクール(児童)-植田[スクール]
21:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-松本
金曜日 08:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-阿部
10:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-箱島
11:10(15分)	ジムスモ/お腹引き締め-田中(備)
12:05(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-津久井
13:10(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-金子
15:30(90分)	キッズ体育スクール(幼児)-榎岸[スクール]
16:30(90分)	キッズ体育スクール(児童)-榎岸[スクール]
17:30(90分)	キッズ体育スクール(児童)-榎岸[スクール]
21:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-今井

<スケジュール-スカッシュコート>

土曜日	10:00(90分)	スカッシュスクール-[入門]小林[スクール]
	11:00(90分)	スカッシュスクール-[中級]小林[スクール]
	12:00(90分)	スカッシュスクール-[初中級]小林[スクール]
	13:10(90分)	スカッシュスクール-[初級]小林[スクール]
	14:10(90分)	スカッシュスクール-[入門]小林[スクール]
	15:10(90分)	スカッシュスクール-[中級]小林[スクール]

<スケジュール-Oasis>

09:30(90分)	キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール]	
10:30(90分)	キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール]	
11:30(45分)	ベビー体育スクール-阿部[スクール]	
12:40(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-ルーク	
14:00(90分)	キッズ体育スクール(児童)-金子[スクール]	
15:00(90分)	キッズ体育スクール(児童)-金子[スクール]	
17:10(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ-西岡	
19:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-今井	
日曜日	13:00(90分)	キッズ体育スクール(幼児)-榎岸[スクール]
	14:00(90分)	キッズ体育スクール(児童)-植田[スクール]
	15:00(90分)	キッズ体育スクール(児童)-植田[スクール]