

7時00分、14時00分、17時00分、20時00分は休館日です。
15分(月)については以下のプログラム、インストラクターが変更になる場合がありますので、直前クラブへお問合せ下さい。
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カジュアルにつきましても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 [監理者]: 監理者が必要です

<施設>

スカッシュコート
ゴルフ
Oasis

<スケジュールーゴルフ>

月曜日	13:00(60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(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	15:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	16:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	17:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	18:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	19:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	20:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]

<スケジュールーOasis>

	08:05(15分)	ジムスモ/バランスボール・阿部
	09:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・山中
	10:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・山中
	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/かんたんストレッチ・山中
	12:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・福島
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・田中(僕)[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・田中(僕)[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・田中(僕)[スクール]
	21:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・浦本

<スケジュールースカッシュコート>

火曜日	11:00(60分)	スカッシュスクール-【初級】白井[スクール]
	12:00(60分)	スカッシュスクール-【初級】白井[スクール]
	17:20(60分)	スカッシュスクール-【初級】白井[スクール]
	19:20(60分)	スカッシュスクール-【初級】白井[スクール]
	20:20(60分)	スカッシュスクール-【初級】白井[スクール]
	21:20(60分)	スカッシュスクール-L中上級]白井[スクール]

<スケジュールーOasis>

	08:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・関根
	10:05(15分)	ジムスモ/園&お笑い体操の・福島
	10:25(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・中野
	11:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・中野
	12:10(15分)	ジムスモ/お笑い体操の・飯田
	13:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・福島
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・飯田[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・飯田[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・飯田[スクール]
	20:40(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松本
	21:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・関

<スケジュールースカッシュコート>

木曜日	18:40(60分)	スカッシュスクール-【入門】遠見[スクール]予約]
	20:40(60分)	スカッシュスクール-【入門】遠見[スクール]予約]

<スケジュールーゴルフ>

	13:00(60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(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	17:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	18:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	19:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	20:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]

<スケジュールーOasis>

	09:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・福島
	10:40(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・洪沢
	11:35(15分)	ジムスモ/バランスボール・阿部
	12:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・上田
	13:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・飯田
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・植田[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]
	17:30(60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	08:25(15分)	ジムスモ/ボール&健康体操・阿部
	10:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・福島
	11:10(15分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善・洪沢
	12:05(15分)	ジムスモ/バランスボール・福島
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・関根[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]
	19:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・田中(僕)
	20:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松本
	21:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・関

<スケジュールースカッシュコート>

土曜日	10:00(60分)	スカッシュスクール-【入門】小林[スクール]
	11:00(60分)	スカッシュスクール-L中級]小林[スクール]
	12:00(60分)	スカッシュスクール-【初級】小林[スクール]
	13:10(60分)	スカッシュスクール-【初級】小林[スクール]
	14:10(60分)	スカッシュスクール-【初級】小林[スクール]
	15:10(60分)	スカッシュスクール-L中級]小林[スクール]

<スケジュールーOasis>

	08:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・関根[スクール]
	10:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・関根[スクール]
	11:30(45分)	ベビー・体育スクール・早坂[スクール]
	14:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・金子[スクール]
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・金子[スクール]
	19:35(15分)	ジムスモ/バランスボール・金子
日曜日	13:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・上裏[スクール]
	14:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]