

神奈中スポーツクラブ レッスンスケジュール

令和2年4月改正

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00								9:00
10:00	リフレッシュシェイプ (9:40~10:40)					新極真空手 (選抜クラス) (9:30~10:30)		10:00
11:00	健康体操 (10:45~11:30)			ハッピークローズ (10:45~11:30)	健康体操 (10:30~11:15)			11:00
12:00					Total Body エクササイズ (11:30~12:30)	幼児体操 (年中・年長) (11:00~12:00)		12:00
13:00						小学生体操 (12:00~13:00)		13:00
14:00		ヨガスタイルストレッチ (13:30~14:30)						14:00
15:00								15:00
16:00	幼児体操 (年中・年長) (15:00~16:00)	幼児体操 (年中・年長) (15:30~16:30)	幼児体操 (年中・年長) (15:30~16:30)		幼児体操 (年中・年長) (15:30~16:30)	小学生体操 (中級) (15:00~16:00)		16:00
17:00	小学生体操 (16:00~17:00)	小学生体操 (16:30~17:30)	小学生体操 (16:30~17:30)	新極真空手 (小学校1年生~3年生) (16:30~17:30)	小学生体操 (16:30~17:30)	小学生体操 (育成クラス) (16:00~17:00)		17:00
18:00	小学生体操 (中級) (17:00~18:00)	小学生体操 (中級) (17:30~18:30)	小学生体操 (中級) (17:30~18:30)	新極真空手 (小学校4年生~大人) (17:40~18:40)	小学生体操 (中級) (17:30~18:30)	ジュニアヒップホップ (17:30~18:30)		18:00
19:00	小学生体操 (育成クラス) (18:00~19:00)	小学生体操 (育成クラス) (18:30~19:30)	小学生体操 (育成クラス) (18:30~19:30)	新極真空手 (中学生~大人) (19:00~20:00)	小学生体操 (育成クラス) (18:30~19:30)			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

※ レンタル 1時間 3,000円(税抜)