

平日もS.A.Nで! WEEKDAY スポーツ教室

月 曜 <small>新治学園義務教育学校体育館</small> バドミントン  19:00 ~ 22:00	火 曜 <small>みどりの学園義務教育学校体育館</small> バドミントン  20:00 ~ 22:00	水 曜 <small>みどりのワークスタジオ</small> 60分フィットネス (柔軟性を向上させたい方向け)  20:30 ~ 21:30	木 曜 <small>みどりのワークスタジオ</small> 60分フィットネス (体幹力を向上させたい方向け)  20:30 ~ 21:30	第1.3.5 金 曜 <small>みどりの学園義務教育学校体育館</small> バドミントン  20:00 ~ 22:00
--	---	---	--	---

※小学生の参加には条件があります。お問合せ下さい。
 ※バドミントンの予定に関しては、HPの予定表をご確認いただくかお問合せ下さい。

WEEKEND スポーツ教室

陸 上  土 9:00 ~ 11:00 真鍋小学校 9:00 ~ 11:30 県西総合公園 14:00 ~ 16:00 谷田部総合運動公園 日 9:00 ~ 11:00 さくら運動公園 J:COM フィールド土浦 9:00 ~ 11:30 県西総合公園 14:00 ~ 16:00 谷田部総合運動公園	バドミントン  栗原小学校体育館 土 日 8:30 ~ 10:30	コーディネーション トレーニング  土 10:00 ~ 11:00 竹園近隣公園 10:30 ~ 11:30 県西総合公園 11:15 ~ 12:15 真鍋小学校
	フ ラ  みどりのワークスタジオ 日 12:00 ~ 13:00 竹園ワークスタジオ 日 9:00 ~ 10:00	

SAN 大人向け教室

※保護者会員様も参加出来ます。

バドミントン  栗原小体育館 水 17:30 ~ 19:30 木 18:00 ~ 21:00 土 18:00 ~ 20:00 日 14:00 ~ 16:00 旧 央 塚 小 体 育 館 月 13:30 ~ 15:30 木 13:30 ~ 15:30 みどりの学園義務教育学校体育館 毎週火 20:00 ~ 22:00 第1.3.5金 20:00 ~ 22:00 新治学園義務教育学校体育館 月 19:00 ~ 22:00	大人の陸上  川口運動公園陸上競技場 木 10:00 ~ 12:00 さくら運動公園 日 9:00 ~ 11:00	ジョグ&ウォーク  竹園 SC ~ 洞峰公園 土 9:00 ~ 11:00	美尻トレーニング  竹園ワークスタジオ 日 11:15 ~ 12:00	ボディメイク フィットネス  竹園ワークスタジオ 水 10:30 ~ 11:15
	60分フィットネス  県西総合公園 土 日 9:00 ~ 10:00 さくら運動公園 日 9:00 ~ 10:00	フラ  竹園ワークスタジオ 金 10:00 ~ 11:00 日 10:00 ~ 11:00 みどりのワークスタジオ 日 12:00 ~ 13:00	ヨガ  竹園ワークスペース 土 16:00 ~ 17:00	コアエクササイズ  竹園ワークスタジオ 月 10:30 ~ 11:30

スポーツ鬼ごっこ  県西総合公園 土 日 10:00 ~ 11:30	60分フィットネス  土 日 9:00 ~ 10:00 県西総合公園 日 9:00 ~ 10:00 さくら運動公園	体 操  SAN みどりのワークスタジオ 土 13:30 ~ 15:00
---	--	---

AC【アスリートコース】

バドミントン  栗原小学校体育館 新治学園義務教育学校体育館 みどりの学園義務教育学校体育館 ※月間活動カレンダー参照	陸 上  J:COM フィールド土浦 真鍋小学校 ※月間活動カレンダー参照
--	---

※ アスリートコース参加ご希望の方はスタッフまでご相談ください。