

[スポーツデー・ワンコインプラス 月間予定表] 2026年3月

スポーツデー : ●大体育室・指導者あり ○大体育室・指導者なし ◆小体育室・指導者あり ▲武道室・指導者あり
 ワンコインプラス : ●大体育室・指導者あり ◆小体育室・指導者あり ▲武道室・指導者あり ■ストレッチルーム・指導者あり ▼研修室・指導者あり
 ★シューズなし

日	月		火		水		木		金		土
1	2		3		4		5		6		7
	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	イベント等
	▲リズム体操 9:30~10:45 ○バスケットボール ※シューティング&1対1のみ 18:30~21:15(中学生以上)	▲バリエストレッチ★ 11:00~12:00 ■体幹ダイエット !要予約 19:00~19:45	○卓球 9:00~11:50 12:10~15:00 ◆エアロビクス(初級) 9:00~10:15 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ○バラスポーツデー 15:20~16:20 ○バスケットボール ※シューティング&1対1のみ 17:30~18:45(小学生) 18:45~21:15(中学生以上)	▲太極拳 10:45~11:55 ●小学生エンジョイバスケット 16:30~17:20	○バドミントン 9:00~11:50 12:10~15:00 ▲ヨガ★ 13:30~15:00	◆ZUMBA 10:50~11:50 ▲ハワイアンフラ★ 12:10~13:10 ▼麻雀&スポーツ★ !要予約 12:10~15:00	●エアロビクス 9:10~10:10 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ▲剣道・柔道★ 19:30~21:00	◆ストレッチ&ピラトレ★ 10:30~11:20 ▲パワーヨガ★ 10:45~11:45 ◆ハッピーフラダンス★ 11:30~12:30 ◆太極拳 12:45~14:15 ◆ほどほどピラティス★ 18:50~19:50	○卓球 9:00~11:50 12:10~15:00 15:20~18:10 18:30~21:15 ○バスケットボール ※シューティングのみ 18:30~21:15(高校生以上)	▼骨盤姿勢改善★ !要予約 9:15~10:00 ▼元氣塾 !要予約 10:15~11:00 ▼お昼の氣功教室 !要予約 11:15~12:00 ▼麻雀&スポーツ★ !要予約 12:10~15:00	
8											14
	ウォーキング教室 & ランニング教室 9:30~10:30 ユニバーサル広場	▲バリエストレッチ★ 11:00~12:00 ■体幹ダイエット !要予約 19:00~19:45	○卓球 9:00~11:50 12:10~15:00 ◆エアロビクス(初級) 9:00~10:15 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ○バラスポーツデー 15:20~16:20 ○バスケットボール ※シューティング&1対1のみ 17:30~18:45(小学生) 18:45~21:15(中学生以上)	▲太極拳 10:45~11:55 ●小学生エンジョイバスケット 16:30~17:20	○バドミントン 9:00~11:50 12:10~15:00 ▲ヨガ★ 13:30~15:00	◆ZUMBA 10:50~11:50 ▲ハワイアンフラ★ 12:10~13:10 ▼麻雀&スポーツ★ !要予約 12:10~15:00	●エアロビクス 9:10~10:10 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ▲剣道・柔道★ 19:30~21:00	◆ストレッチ&ピラトレ★ 10:30~11:20 ▲パワーヨガ★ 10:45~11:45 ◆ハッピーフラダンス★ 11:30~12:30 ◆太極拳 12:45~14:15 ◆ほどほどピラティス★ 18:50~19:50	○バドミントン 9:00~11:50 12:10~15:00 15:20~18:10 18:30~21:15 ○バスケットボール ※シューティングのみ 18:30~21:15(高校生以上)	▼骨盤姿勢改善★ !要予約 9:15~10:00 ▼元氣塾 !要予約 10:15~11:00 ▼お昼の氣功教室 !要予約 11:15~12:00 ▼麻雀&スポーツ★ !要予約 12:10~15:00	おやこふれあい 3B ベビータッチ 11:00~12:30 ストレッチルーム ~~~~~ ウォーキング教室 & ランニング教室 9:30~10:30 多摩川河川敷
15											21
	モルック教室 9:30~10:30 ユニバーサル広場 雨天中止	▲バリエストレッチ★ 11:00~12:00 ■体幹ダイエット !要予約 19:00~19:45	○卓球 9:00~11:50 12:10~15:00 ◆エアロビクス(初級) 9:00~10:15 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ○バラスポーツデー 15:20~16:20 ○バスケットボール ※シューティング&1対1のみ 17:30~18:45(小学生) 18:45~21:15(中学生以上)	▲太極拳 10:45~11:55 ●小学生エンジョイバスケット 16:30~17:20	○バドミントン 9:00~11:50 12:10~15:00 ▲ヨガ★ 13:30~15:00	◆ZUMBA 10:50~11:50 ▲ハワイアンフラ★ 12:10~13:10 ▼麻雀&スポーツ★ !要予約 12:10~15:00	●エアロビクス 9:10~10:10 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ▲剣道・柔道★ 19:30~21:00	◆ストレッチ&ピラトレ★ 10:30~11:20 ▲パワーヨガ★ 10:45~11:45 ◆ハッピーフラダンス★ 11:30~12:30 ◆太極拳 12:45~14:15 ◆ほどほどピラティス★ 18:50~19:50	春分の日		モルック教室 9:30~10:30 ユニバーサル広場 雨天中止
22											28
	休館日		○卓球 9:00~11:50 12:10~15:00 ◆エアロビクス(初級) 9:00~10:15 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ○バラスポーツデー 15:20~16:20 ○バスケットボール ※シューティング&1対1のみ 17:30~18:45(小学生) 18:45~21:15(中学生以上)	▲太極拳 10:45~11:55 ●小学生エンジョイバスケット 16:30~17:20	○バドミントン 9:00~11:50 12:10~15:00 ▲ヨガ★ 13:30~15:00	◆ZUMBA 10:50~11:50 ▲ハワイアンフラ★ 12:10~13:10 ▼麻雀&スポーツ★ !要予約 12:10~15:00	●エアロビクス 9:10~10:10 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ▲剣道・柔道★ 19:30~21:00	◆ストレッチ&ピラトレ★ 10:30~11:20 ▲パワーヨガ★ 10:45~11:45 ◆ハッピーフラダンス★ 11:30~12:30 ◆太極拳 12:45~14:15 ◆ほどほどピラティス★ 18:50~19:50	○バドミントン 9:00~11:50 12:10~15:00 15:20~18:10 18:30~21:15 ○バスケットボール ※シューティングのみ 18:30~21:15(高校生以上)	▼骨盤姿勢改善★ !要予約 9:15~10:00 ▼元氣塾 !要予約 10:15~11:00 ▼お昼の氣功教室 !要予約 11:15~12:00 ▼麻雀&スポーツ★ !要予約 12:10~15:00	モルック教室 9:30~10:30 ユニバーサル広場 雨天中止
29											
	ウォーキング教室 & ランニング教室 9:30~10:30 ユニバーサル広場	▲バリエストレッチ★ 11:00~12:00 ■体幹ダイエット !要予約 19:00~19:45	○卓球 9:00~11:50 12:10~15:00 ◆エアロビクス(初級) 9:00~10:15 ▲健康体操★ 9:15~10:30 ○バラスポーツデー 15:20~16:20 ○バスケットボール ※シューティング&1対1のみ 17:30~18:45(小学生) 18:45~21:15(中学生以上)	▲太極拳 10:45~11:55 ●小学生エンジョイバスケット 16:30~17:20							