

30年度 利用区分表(H30.4月1日～)



... 団体利用または教室



... 個人利用

体育室・多目的室・研修室

区分	日				月 (休館日を除く)		火	水	木	金	土			
	第1	第3	第5	第2・4	第1	第2(*)					第4	第3・5		
体育室	午前 9:00～ 12:00	卓球	卓球	卓球			卓球	太極拳教室 (9:10～10:40) ハワイアン・フラ教室 (11:00～12:20)		ピラティス・ヨガ教室 (9:20～10:40) ソフト・エアロ教室 (11:00～12:30)	卓球	卓球	スポーツ ツッパ みんで スポー ッデー	
	午後 13:00～ 17:00	バドミントン	卓球	卓球	バドミントン		シルバー体操教室 (13:45～15:00) 楽しくヨガ教室 (15:20～16:40)	バドミントン	子ども体操教室 (14:30～15:30) 親子体操教室 (14:30～15:30) ミニバスケットボール教室 (16:00～17:30)		卓球	バドミントン		
	夜間 18:00～ 21:30	バドミントン	バドミントン	バドミントン		卓球	バドミントン	バスケットボール	バドミントン教室 (19:30～21:00)	卓球	バレーボール	ビーチボール	バドミントン	バドミントン
多目的室	午前 9:00～ 12:00	ピラティス I (9:30～10:10)		ボディリフレッシュ (9:30～10:15) ベーシックステップエアロ (10:30～11:15) シェイプアップエアロ (11:30～12:15)		ベビータッチ教室 (9:20～10:10) エアロビクス教室 (10:30～12:00)		ヨガ教室水曜コース (9:10～10:40) パレト (11:00～11:45) エアロビクス I (12:00～12:45)	エアロビクス II (9:30～10:15) ヨガ教室木曜コース (10:30～12:00) エアロビクス II (12:15～13:00)	カンガルー体操教室 (9:20～10:10) コア体操教室A (10:20～11:10) コア体操教室B (11:20～12:10)	目覚めのヨガ教室 (9:20～10:40) レギュラーステップ (11:00～11:45) ミッドインパクトエアロ (12:00～12:45)			
		ピラティス II (10:20～11:00)												
	午後 13:00～ 17:00	コアトレーニング (13:00～13:45) ヨガ (14:00～14:45) ジョギングエアロ (15:00～15:45) ZUMBA® (16:15～17:00)		ワンポイントストレッチ (12:20～12:35) ボディリフレッシュ (13:00～13:45) JAZZダンス (14:00～14:45) ストレッチ ※トレーニング室にて (16:30～16:45)		転ばぬ先のトレーニング教室A (13:20～14:50) 転ばぬ先のトレーニング教室B (15:00～16:30)		ボールでシェイプ (13:15～13:45) 健幸体操 (14:00～14:45) ミッドインパクトエアロ (15:00～15:45) キッズダンス教室 (16:00～17:15)	ほぐしのヨガ教室 (13:00～14:30) らくらく体操教室 (14:45～16:00)	ロー・ハイMIX I (16:15～17:00)	コアトレーニング (13:00～13:45) ガールズ・チャ教室 (14:30～15:50) ヒップホップ教室 (16:10～17:25)			
		ワンポイントストレッチ (17:10～17:25) やさしいHIP HOP (17:40～18:25)		コアトレーニング (19:00～19:45) キックボクササイズ (20:00～20:45)		ロー・ハイMIX II (20:00～20:45)					ワンポイントストレッチ (19:00～19:15) エアロビクス II (19:20～20:00) HIP HOP (20:15～21:00)	エアロビクス I (17:40～18:25) カラダほぐし (18:40～19:25) ナイトヨガ教室(都度参加制) (19:50～21:00)		
研修室	午前 9:00～12:00													
	午後 13:00～17:00									はじめての体操教室 (13:30～15:00)				
	夜間 18:00～21:30							パワー・ヨガ教室 (19:20～20:50)		卓球教室(17:20～18:50) リラクセス・ヨガ教室(19:20～20:50)	フライデー・フラ教室 (19:30～20:50)			

屋内プール

区分	日・祝日							月							火							水							木							金							土																																		
	大プール							大プール							大プール							大プール							大プール							大プール							大プール																																		
9:30 ~ 11:30															ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース																				
11:45 ~ 13:45															リフレッシュ水泳教室							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース													
14:00 ~ 16:00															ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース													
16:15 ~ 18:15															ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース													
18:30 ~ 21:45															ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース							ウオーキングコース						

- ・毎月第2土曜日(*)は「江東スポーツデー」です。区内在住・在勤・在学の方は、体育室・トレーニング室を無料でご利用いただけます。区外の方はご利用いただけません。
- ・第2・4土曜日午前中(第4土曜日はプールのみ)は「こどもスポーツデー」(春、夏、冬休み、祝・休日を除く)となり、区内在住小中学生は無料でご利用いただけます(プールは9:30～11:30の入場者に限る)。
- ・毎月第4土曜日午前中の体育室は小学生深川北スポーツ塾in体育室となります。(7月・8月は除く)
- ・中学生以下の方のトレーニング室(多目的室エクササイズ含む)の個人利用はできません。
- ・毎月第3土曜日9:30～11:30の大プール3コースは、小学生深川北スポーツ塾inプールとなります。(7月・8月は除く)
- ・★毎月1回(月曜日16:15～18:15)の小プール半面は、障害者理解促進事業で一般公開が中止となります。(第3土曜日を中心に開催予定)
- ・夏季期間(7/19～8/31)のプールは、9:00～21:45で終日全コース個人利用となります。
- ・プールの一般公開は21:45までとなります。約2時間に1回、10分の休憩時間が入ります。(最終入場は21:30。退館時間は22:00です。)団体利用は20:30までとなります。