30年度　利用区分表(H30.4月1日～)

※大会等で変更となる場合があります。
月間利用予定表をご確認ください。

・・・ 団体利用または教室　　・・・ 個人利用

大体育室・多目的室・研修室

	区 分	日 第1	日 第3	日 第5	日 第2・4	月 (休館日を除く)	火	水	木	金	土 第1	土 第2(*)	土 第4	土 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	スポーツ塾	
体育室	午後 13:00～17:00	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	卓 球	卓球 / ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ			シルバー体操教室 (13:45～15:00) 楽らくヨガ教室 (15:20～16:40)	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	こども体操教室 (14:30～15:30) / 親子体操教室 (14:30～15:30) ﾐﾆﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ教室 (16:00～17:30)		卓球	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	みんなでスポーツデー	
体育室	夜間 18:00～21:30	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ		卓　球 / ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	バスケットボール	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ教室 (19:30～21:00)	卓　球 / バレーボール	ビーチボール	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ		
多目的室	午前 9:00～12:00	ピラティスⅠ (9:30～10:10) ピラティスⅡ (10:20～11:00)				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) バレトン (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) コアラ体操教室A (10:20～11:10) コアラ体操教室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)			
多目的室	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 ※ﾄﾚﾆｰﾆﾝｸﾞ室にて (16:30～16:45)		転ばぬ先のﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ教室A (13:20～14:50) 転ばぬ先のﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ教室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MIXⅠ (16:15～17:00)	コアトレーニング (13:00～13:45) ｶﾞｰﾙｽﾞ・ﾁｱ教室 (14:30～15:50) ヒップホップ教室 (16:10～17:25)			
多目的室	夜間 18:00～21:30	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)		ベーシックステップエアロ (19:00～19:45) ロー・ハイMIXⅡ (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) ﾅｲﾄﾖｶﾞ教室(都度参加制) (19:50～21:00)			
研修室	午前 9:00～12:00													
研修室	午後 13:00～17:00								はじめての体操教室 (13:30～15:00)					
研修室	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) リラックス・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 小プ	日・祝日 大プール 1	2	3	4	5	6	7	月 小プ	月 大プール 1	2	3	4	5	6	7	火 小プ	火 大プール 1	2	3	4	5	6	7
9:30 ～ 11:30								ウォーキングコース								ウォーキングコース		リフレッシュ水泳教室						ウォーキングコース
11:45 ～ 13:45																								
14:00 ～ 16:00																		幼児水泳教室 火曜						
16:15 ～ 18:15									★									こども水泳火曜A こども水泳火曜B						
18:30 ～ 21:45										一般水泳教室								アクアビクス inナイト						

区 分	水 小プ	水 大プール 1	2	3	4	5	6	7	木 小プ	木 大プール 1	2	3	4	5	6	7	金 小プ	金 大プール 1	2	3	4	5	6	7
9:30 ～ 11:30								ウォーキングコース		女性水泳教室						ウォーキングコース			フライデーアクアビクス					ウォーキングコース
11:45 ～ 13:45		ビギナーズ水泳教室																						
14:00 ～ 16:00																		幼児水泳教室 金曜						
16:15 ～ 18:15																		こども水泳金曜A こども水泳金曜B						
18:30 ～ 21:45																		一般水泳教室						

区 分	土 小プ	土 大プール 1	2	3	4	5	6	7
9:30 ～ 11:30		スポーツ塾(第3のみ)						ウォーキングコース
11:45 ～ 13:45								
14:00 ～ 16:00								
16:15 ～ 18:15								
18:30 ～ 21:45								

- 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。H30年度予定　4/16、5/21、6/18、7/2、9/3、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18
- 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。

深川北スポーツセンター
03-3820-8730