

# 体育館プログラム

- ・対象者：三菱養和スポーツクラブ会員（高校生以上） データタイム会員は平日15:00までのプログラムにご参加いただけます。
- ・実施場所：体育館

手軽に楽しめるレクリエーションスポーツを実施しています。  
 スタッフが常駐しており、ラケットなどの道具の貸出しも行っていきますので、  
 お一人で初めてでも気軽にご参加いただけます。  
 また、プログラム実施時間中はいつでもご参加いただくことが出来ます。  
 1ゲームのみ、練習のみのご参加も可能です。

曜日	火			水			木			
	コート	A面	B面	C面	A面	B面	C面	A面	B面	C面
13:30	13:30							13:30		
14:00	ビーチ テニス ボール ラリー							ビーチ テニス ボール ラリー	バドミントン	
15:00	15:00							15:00		
16:00										
19:00	19:00	バスケット ボール (初心者)			19:00			19:00	フットサル (初心者)	
20:00	卓球	バスケットボール (ゲーム)			バドミントン	シヨートテニス		20:00	フットサル (ゲーム)	
21:00										
21:30	21:30		21:30		21:30			21:00 フットサル (ゲーム)		21:30

ラケットなどは、  
無料で貸し出しています。

\*祝日は実施していません。

# ショートプログラム

- ・対象者：三菱養和スポーツクラブ会員（高校生以上）
- ・実施場所：第2トレーニングルーム

20分間の短時間プログラムで、気軽にトレーニング。  
 3ヶ月ごとにレッスン構成を組み直し様々な運動をご紹介します。

- ・定員：10名~12名
- ・実施種目：バランスフィット・ボールエクササイズ・バランスボールなど、3ヶ月ごとにレッスン構成を組み直し様々な運動をご紹介します。

●各プログラムの内容によって安全に実施できるように定員設定をしております。  
 満員の場合にはご参加いただけませんので、予めご了承ください。

曜日	火	水	土
14:00			
15:00			14:30 14:50 15:00 15:20 15:30 15:50
16:00			
19:00	19:00 19:20 19:30 19:50	19:00 19:20 19:30 19:50	
20:00	20:00 20:20	20:00 20:20	

\*祝日は実施していません。