

定期スポーツ教室 日程表 2018年7・8・9月

7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM	2 転倒防止運動	3	4	5 ポール&体づくり	6 健康体操 親子体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操(13:30~) サッカー教室 <small>レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース</small>	スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般	サッカー教室 <small>レイソル流山Jr・Jrユース</small>	リズムキッズ・ジュニア リフレッシュ運動
AM	9 転倒防止運動	10	11	12	13 健康体操 親子体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操(13:30~) サッカー教室 <small>レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース</small>	スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般・子ども	サッカー教室 <small>レイソル流山Jr・Jrユース</small>	リフレッシュ運動
AM	16	17	18	19 ポール&体づくり (雨天中止)	20 親子体操
PM	海の日	手具体操(13:30~) サッカー教室 <small>レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース</small>	休館日	サッカー教室 <small>レイソル流山Jr・Jrユース</small>	リズムキッズ・ジュニア
AM	23 転倒防止運動	24	25	26 ポール&体づくり	27 健康体操 親子体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操(13:30~) サッカー教室 <small>レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース</small>	スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般・子ども	サッカー教室 <small>レイソル流山Jr・Jrユース</small>	リズムキッズ・ジュニア リフレッシュ運動
AM	30 転倒防止運動	31			
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	サッカー教室 <small>レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース</small>			

8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM			1	2 ポール&体づくり	3 健康体操
PM			スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般・子ども	サッカー教室 <small>レイソル流山Jr・Jrユース</small>	リフレッシュ運動
AM	6 転倒防止運動	7	8	9 ポール&体づくり	10 健康体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	サッカー教室 <small>レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース</small>		サッカー教室 <small>レイソル流山Jr・Jrユース</small>	リフレッシュ運動
AM	13	14	15	16	17
PM			休館日		
AM	20 転倒防止運動	21	22	23	24 健康体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操(13:30~) サッカー教室 <small>レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース</small>	スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般・子ども	サッカー教室 <small>レイソル流山Jr・Jrユース</small>	リズムキッズ・ジュニア リフレッシュ運動
AM	27 転倒防止運動	28	29	30 ポール&体づくり	31 健康体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操(13:30~) サッカー教室 <small>レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース</small>	スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般	サッカー教室 <small>レイソル流山Jr・Jrユース</small>	リズムキッズ・ジュニア リフレッシュ運動

9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM	3 転倒防止運動	4	5	6 ポール&体力づくり	7 健康体操 親子体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操(13:30~) サッカー教室 レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース	スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般	サッカー教室 レイソル流山Jr・Jrユース	リズムキッズ・ジュニア リフレッシュ運動
AM	10 転倒防止運動	11	12	13 ポール&体力づくり	14 健康体操 親子体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操(13:30~) サッカー教室 レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース	スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般・子ども	サッカー教室 レイソル流山Jr・Jrユース	リズムキッズ・ジュニア リフレッシュ運動
AM	17	18	19	20 ポール&体力づくり (雨天中止)	21 健康体操 親子体操
PM	敬老の日	手具体操(13:30~) サッカー教室 レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース	休館日	サッカー教室 レイソル流山Jr・Jrユース	リフレッシュ運動
AM	24	25	26	27 ポール&体力づくり	28 健康体操 親子体操
PM	振替休日	手具体操(13:30~) サッカー教室 レイソル流山キッズ・Jr・Jrユース	スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般・子ども	サッカー教室 レイソル流山Jr・Jrユース	リズムキッズ・ジュニア リフレッシュ運動

みどり…競技系の教室です。
 あお…健康体操・フィットネス系の教室です。
 オレンジ…キッズ・ジュニア向けの教室です。

教室名	曜日・時間	対象・定員	参加費・備考
転倒防止運動	月曜 9:30~11:30	一般	会員：200円 ビジター：600円
バドミントン	月曜13:00~15:00	一般・20名	会員：400円 ビジター：600円
卓球	月曜15:30~17:30	小学生~一般	会員：400円 ビジター：600円 準備と後片付けも参加者で実施
ヘルスパレーボール	月曜19:00~20:30	小学生~一般	会員：200円 ビジター：200円
アンチエイジングのための 手具体操とストレッチ	火曜13:30~15:00	一般	会員：400円 ビジター：600円 4月より時間が変更になります
レイソル流山キッズ サッカー教室	火曜16:00~17:00	幼児	OSC会員：2000円 一般：2500円
レイソル流山ジュニア	火曜17:00~18:30	小学生	柏レイソルA. A. への入会による
レイソル流山ジュニアユース	火曜18:30~20:30	中学生	月謝制もあります
スポーツ吹矢	水曜13:30~15:30	一般・30名	会員：400円 ビジター：600円 (第3水曜休み) 食事は1時間前までに済ませてください 準備と後片付けも参加者で実施
卓球教室 一般	水曜16:00~17:30	一般20名	会員：400円 ビジター：600円 準備と後片付けも参加者で実施 (第3水曜休み)
基本のき 子ども	※水曜17:15~18:30	小4~中学生	※子どもクラスは月2回開催のため要日程確認
ポールウォーキング& 基礎体力づくり	木曜 9:30~11:00	一般・15名	屋外活動 (天候により体育館 第3水曜翌日は雨天中止) 会員：400円 ビジター：600円
レイソル流山ジュニア サッカー教室	木曜17:00~18:30	小学生	OSC会員：2000円 一般：2500円
レイソル流山ジュニアユース	木曜18:30~20:30	中学生	柏レイソルA. A. への入会による月謝制もあります
健康体操リズム運動&ストレッチ	金曜 9:30~11:00	一般	会員：400円 ビジター：600円
2・3歳児と親のためのふれあい体操	金曜11:30~12:15	2・3歳児と保護者15組	会員：400円 ビジター：600円※参加費はお子様のみ
子どものリズム キッズ	金曜16:30~17:20	年中~小2	会員：400円 ビジター：600円
エクササイズ ジュニア	金曜17:30~18:30	小1~小6	※初回時は保護者同伴
週末夜のリフレッシュ運動	金曜19:15~20:30	一般	会員：400円 ビジター：600円

※会員様以外のご参加もお待ちしています (ビジター料金)。

※体育館をご利用の際は、室内用運動靴をご用意ください。※飲み物持参。各自熱中症対策をお願い致します。