

定期スポーツ教室 日程表 2018年10・11・12月（9月14日現在の予定です。）

10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM	1 転倒防止運動	2	3	4 ポール&体カづくり	5 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 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	8	9	10	11	12 健康体操 親子体操
PM	体育の日	手具体操 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
AM	15 転倒防止運動	16	17	18 ポール&体カづくり (雨天中止)	19 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 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	リズムキッズ・ジュニア リフレッシュ運動
AM	22 転倒防止運動	23	24	25 ポール&体カづくり	26 親子体操
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操 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
AM	29 転倒防止運動	30	31		
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	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		

11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM				1 ポール&体カづくり	2 健康体操 親子体操
PM				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	5 転倒防止運動	6	7	8 ポール&体カづくり	9 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 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	12 転倒防止運動	13	14	15 ポール&体カづくり	16 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 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	19	20	21	22 ポール&体カづくり (雨天中止)	23
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操 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	勤労感謝の日
AM	26 転倒防止運動	27	28	29	30 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 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

定期スポーツ教室 日程表 2018年10・11・12月（9月14日現在の予定です。）

12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 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 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	リフレッシュ運動
AM	17 転倒防止運動	18	19	20 ポール&体力づくり (雨天中止)	21
PM	バドミントン 卓球 ヘルスパレー	手具体操 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	
AM	24	25	26	27	28
PM	振替休日		スポーツ吹矢 卓球 基本のき 一般・子ども		
AM	31	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。			
PM					

教室名	曜日・時間	対象・定員	参加費・備考
転倒防止運動	月曜 9:30~11:00	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
ヘルスパレーポール	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
レイソル流山キッズ	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	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。