満 3/10現在

教室週間スケジュール

中野区地域スポーツクラブ・ナカッチ
Nakatch
南部スポーツ・コミュニティプラザ　2020/4～

		午前枠	午後A枠	午後B枠	午後C枠	夜間A枠	夜間B枠
		9:30 10:00 11:00	12:00 13:00	14:00 15:00 16:00	17:00 18:00	19:00 20:00	21:00
月							
火	体育館	親子体操 10:00～11:00			小学生体操 16:15～17:15	個人開放(バスケットボール) 非会員OK 18:30～20:30	
	多目的	リズム体操 非会員OK 9:30～10:15 リズム体操 10:30～11:15			キッズダンス 17:15～18:15	(公認)Nakatch ANT ダンスクラブ 18:30～20:00	
	プール	シニア水中運動 10:00～10:50 成人水泳(平泳ぎ) 11:00～11:50		満 幼児水泳(水慣れ) 15:00～15:50	小学生水泳(クロール) 16:00～16:50 小学生水泳(平泳ぎ) 17:00～17:50		
水	体育館	スポーツウエルネス吹矢 非会員OK 9:30～11:30			(公認)Nakatch NFCフットサルクラブ 16:15～18:15	満 バルクール 18:30～20:30	(公認)Nakatch 南部スポコミバスケ 20:45～22:45
	多目的	満 筋トレ&ストレッチ 非会員OK 10:00～11:00		満 幼児体操 15:00～16:00	満 キッズバレエ 16:15～17:15 満 ジュニアバレエ 17:15～18:15	エアロビクス 19:30～20:30	
	プール			満 幼児水泳(水慣れ) 15:00～15:50	満 小学生水泳(水慣れ) 16:00～16:50 満 小学生水泳(平泳ぎ) 17:00～17:50		
木	体育館	親子体操 10:00～11:00		個人開放(パドルテニス) 非会員OK 14:00～16:00	バドミントン 16:15～18:15		(公認) NBA ※ 第3木曜 20:45～22:45
	多目的	初めてピラティス 10:30～11:30		幼児体操 15:00～16:00			
	プール	シニア水中運動 非会員OK 10:00～10:50 成人水泳(クロール) 11:00～11:50		満 幼児水泳(水慣れ) 15:00～15:50	満 小学生水泳(水慣れ) 16:00～16:50 満 小学生水泳(クロール) 17:00～17:50		
金	体育館		成人卓球 11:45～12:45		フットサル 16:15～17:45	個人開放(バドミントン) 非会員OK 18:30～20:30	
	多目的	フラダンス 非会員OK 10:00～11:00	NEW 初めてピラティス 12:30～13:30	満 太極拳 非会員OK 14:00～15:00		満 筋トレ&ストレッチ 19:00～20:00	
	プール	成人水泳 非会員OK 10:00～10:50 アクアビクス 11:00～11:50		満 幼児水泳(水慣れ) 15:00～15:50	満 小学生水泳(クロール) 16:00～16:50 小学生水泳(平泳ぎ) 17:00～17:50		
土	体育館		(公認) NBA ※ 第3土曜 11:45～16:00			個人開放(卓球) 非会員OK 18:30～20:30	
	多目的	満 ヨガ 10:30～11:30					
	プール	満 幼児水泳(水慣れ) 10:00～10:50 満 幼児水泳(水慣れ) 11:00～11:50 NEW					
日							