

# 令和8年度 コース表

池上スポーツクラブ

日		月		火			水		木			金			土				
9:50~10:50 児童	9:50~10:50 児童(鉄棒)		10:00~11:00 ミニテニス	10:00~11:00 レディース	10:30~11:20 親子体操			10:00~11:00 ミニテニス	10:30~11:20 親子体操			10:00~11:00 ミニテニス		10:00~11:00 児童	10:00~10:50 幼児cd				
11:00~11:50 幼児a.b.cd		11:00~12:30 太極拳													11:10~12:00 幼児a.b.cd				
12:30~13:30 器械体操	12:30~13:50 選手育成	12:30~14:00 ミニテニス										12:30~14:00 ミニテニス			12:30~13:30 器械体操	12:30~13:30 バク転			
14:00~15:00 器械体操	14:00~15:00 バク転						14:00~14:50 幼児a.b.c								13:30~14:20 新体操ab	13:40~14:40 器械体操	13:40~15:00 選手育成		
体操競技 選手男女 【Bコース】 15:00~17:20 【Aコース】 15:00~17:30	15:00~15:50 新体操ab		15:00~15:50 幼児a.b	15:00~15:50 ダンス 幼児		15:00~15:50 幼児a.b.cd	15:20~16:20 児童(低)		15:20~16:20 器械体操	15:00~15:50 ダンス 幼児	15:00~15:50 幼児a.b.cd	15:00~15:50 新体操ab		15:00~15:50 幼児a.b.c		14:40~15:40 新体操 Jr. I	15:10~16:10 器械体操	15:10~16:30 選手育成	
	16:10~17:10 新体操 Jr. I		16:20~17:20 児童	16:10~17:10 新体操 Jr. I	16:20~17:20 ダンス 小学生	16:20~17:20 児童	16:20~17:20 器械体操	16:30~17:30 児童(高)		16:30~17:30 器械体操	16:20~17:20 ダンス 小学生	16:20~17:20 児童	16:20~17:20 器械体操	16:10~17:10 新体操 Jr. I	16:20~17:20 児童	16:20~17:20 器械体操	15:50~16:50 新体操 Jr. II		体操競技 選手男女 【Bコース】 16:20~18:40 【Aコース】 16:20~19:20
	17:20~18:30 新体操 Jr. II プラス		17:20~19:20 新体操 Jr. III	17:20~18:20 新体操 Jr. II	体操競技 選手男女 【Bコース】 17:20~19:40 【Aコース】 17:20~20:20		17:30~18:50 選手育成	体操競技 選手男女 【Bコース】 17:30~19:50 【Aコース】 17:30~20:30		17:40~19:00 選手育成	体操競技 選手男女 【Bコース】 17:20~19:40 【Aコース】 17:20~20:20		17:30~18:50 選手育成	17:20~18:20 新体操 Jr. II	17:30~18:30 バク転	17:30~18:50 選手育成	17:00~19:00 新体操 Jr. III		
		18:20~20:20 新体操 Jr. III											18:20~20:20 新体操 Jr. III	17:30~18:30 バク転	17:30~18:50 選手育成	18:20~20:20 新体操 Jr. III		【ABコース】 18:30~20:30	

\* 新体操ab⇒年長・年中、Jr[ジュニア] I ⇒1・2年生、Jr II ⇒3~6年生、Jr II プラス⇒選手育成、Jr III ⇒選手コース  
 \* 幼児a⇒年長児[5・6才]、幼児b⇒年中児[4・5才]、幼児c⇒年少児[3・4才]、幼児d⇒年少児未満[2・3才]  
 \* 児童(低)⇒小学1・2年生、児童(高)⇒小学3~6年生、標記無しは低高いずれも行っていきます。