

令和5年度 前期 B&G 海洋センタースポーツ教室 スケジュール表



○数字は後期日程

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 9月 | 10月 | |
|----|---------------|-------------|---------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|---------|
| 火 | BGジュニアテニスA | 16:45~18:00 | 11 25 | 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 | |
| 水 | BGテニス(経験者) | 10:15~11:45 | 12 26 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 5 12 19 26 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | |
| | BGジュニア球技 | 16:45~18:00 | | | | | | | |
| 木 | BGジュニアテニスB | 16:45~18:00 | 6 13 27 | 11 18 25 | 1 8 15 22 29 | | 7 14 21 28 | 12 19 26 | |
| 金 | BG体幹コンディショニング | 10:30~11:30 | 7 14 28 | 12 19 26 | 2 中止 | 9 16 23 30 | 14 | 1 8 15 22 29 | 6 13 ⑳㉑ |
| | BGキッズチャレンジ | 15:30~16:30 | | | | | 7 | | |
| | BGジュニアチャレンジ | 16:45~18:00 | | | | | | | |

※7/14は体幹コンディショニングのみ振替

※10/6はキッズ・ジュニアチャレンジのみ振替

準備物

- 動きやすい服装 (Gパン・スカート不可)
- 室内専用シューズ
- 着替え・タオル・水筒など水分補給できるもの
- テニス教室はラケットの貸し出しもごさいます。
購入予定の方は担当コーチにご相談ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

- 来館時に自動検温器での「検温」とアルコール「消毒」を必ず行ってください。
(玄関に検温器とアルコール消毒を設置しております)
- 発熱等、体調がすぐれない場合は受講をお控えください。
- 受講生の運動時のマスクの着用は身体への負担を考慮し任意となっております。

その他・警報・災害について

- 教室の開始2時間前に警報(大雨・暴風・大雪)が発令されている場合は休講となります。
 - 荒天時の開講状況は右下のQRまたは公社HPにてご確認ください。
 - 荷物・貴重品は各自責任をもって管理してください。紛失・破損の責任は一切負いませんので、予めご了承ください。
 - 教室中および通常経路による開催地までの往復中のケガについては損害保険に加入しております。発生した場合は担当者までご連絡ください。
- ※その他ご不明な点は、スタッフまでお問合せください。

徳島市体育振興公社・徳島市B&G海洋センター

