

令和5年度「各種スポーツ教室」日程表 後期

は前期

教室番号	教室名・コース	曜日・時間	9月	10月	11月	12月	1月	2月
16	卓球(硬式&ラージ)・モーニング	火 9:15~11:30	5	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12	16 23 30	6 13
17	卓球(硬式&ラージ)・アフタヌーン	金 13:15~15:30	1 8	6 13 20 27	10 24	1 8		2 9 16
18	卓球(硬式&ラージ)・ナイト	水 18:30~20:45	6 13	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13	17 24 31	7 14
20	バドミントン・ジュニア	月 17:30~19:30	4 11	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11	22 29	5 19 26
21	バドミントン・ナイト	水 18:30~20:30	6 13	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13	17 24 31	7 14
22	ビーチボールバレー・モーニング	金 9:30~11:45	1 8	6 13 20 27	10 24	1 8	19 26	2 9 16
23	ビーチボールバレー・アフタヌーン	月 13:30~15:45	4 11	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11	22 29	5 19 26
24	ビーチボールバレー・ナイト	金 19:30~21:15	1 8	6 13 20 27	10 24	1 8		2 9 16
☆	25 体操・シェイプアップ3B 1	水 10:00~11:30	6 13	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13	17 24 31	7 14
☆	26 体操・シェイプアップ3B 2	木 19:00~20:30	7 14	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14	18 25	1 8 15 22
	27 体操・新体操	金 18:00~19:30	1 8	6 13 20 27	10 24	1 8		2 9 16
☆	29 体操・3Bジュニア	水 17:00~18:30	6 13	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13	17 24 31	7 14
☆	30 体操・健康づくり3B	月 13:30~15:00	4 11	16 23 30	6 13 20 27	4 11	22 29	5 19 26
☆	31 体操・男性のストレッチ3B	月 15:30~17:00	4 11	16 23 30	6 13 20 27	4 11	22 29	5 19 26
☆	32 ソフトバレーボール・ナイト	土 19:00~21:00	2 9 16	7 14 21 28	11 18 25	2 9	27	3 10 17 24
	33 弓道・モーニング	木 10:00~12:00	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14	18	
	34 弓道・ナイト	木 18:30~20:30	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14	18	
☆	35 太極拳・モーニング	月 10:00~12:00	4 11 25	2 16 23 30	6 13 20 27	4 11	22 29	5 19 26
★	36 ヨーガ・モーニング 1	木 9:30~11:00	7 14	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14	18 25	1 8 15 22
★	37 ヨーガ・モーニング 2	木 11:15~12:45	7 14	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14	18 25	1 8 15 22
★	38 ヨーガ・アフタヌーン	金 13:30~15:00	1 8	6 13 20	10 17 24	1 8	19 26	2 9 16

★はリージョン2階 軽運動室です。☆は副体育館です。

※教室の時間は準備、片付けの時間を含みます。会場内に入場される際には開始時間を確認し受講して頂きますようお願いいたします。

※教室の日程、回数については都合により変更になることがありますのでご了承ください。