

令和7年度「各種スポーツ教室」日程表(前期:4月から9月まで、※8月休み)

は後期

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

★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。

令和7年度「各種スポーツ教室」日程表(後期:10月から令和8年3月まで)

は前期

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

休 館

★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。