

令和8年度1期 スポーツ教室 予定表（一般）（6ヶ月・20回）

令和8年3月1日

教室名・活動時間		曜日	定員	月 別 日 程 表											
				4月		5月		6月		7月		8月		9月	
1	ヨガ月曜 12:30~13:30	月曜	50	6 20	13 27	11 18	1 22	8 29	6 27	13 27	3 17	10 24	7 14		
2	やさしいヨガ 13:40~14:40	月曜	25	6 20	13 27	11 18	1 22	8 29	6 27	13 27	3 17	10 24	7 14		
3	太極剣(32式) 13:45~15:00	月曜	35	6 20	13 27	11 18	1 15	8 22	6 27	13 29	17 24	31 7	14		
4	卓 球 15:30~17:00	月曜	20	6 20	13 27	11 18	8 22	15 29	6 27	13 27	3 17	10 24	7 31		
5	ボディシェイプ 17:30~18:30	月曜	50	6 27	13 27	11 18	1 15	8 22	6 27	13 29	3 24	17 31	7 31		
6	キックエクササイズ/グラップリング 20:00~20:40/20:00~21:30	月曜	30	20	13 27	11 18	1 15	8 22	6 27	13 29	3 24	10 31	7 14		
7	ゆっくりリズム体操(60歳以上) 9:00~10:15	水曜	50	15	8 22	13 20	3 17	10 24	1 22	15 29	5 19	26 16	2 9		
8	もっとゆっくりリズム体操(60歳以上) 10:30~11:40	水曜	25	15	8 22	13 20	3 17	10 24	1 22	15 29	5 19	26 16	2 9		
9	ウェーブストレッチング 水曜 9:30~10:15	水曜	30	15	8 22	13 20	3 17	10 24	1 15	8 29	5 19	26 16	2 9		
10	エアロビクス 10:30~11:30	水曜	55	15	8 22	13 20	3 17	10 24	1 15	8 29	5 19	26 16	2 9		
11	やさしい完コピダンス 11:45~12:45	水曜	30	15	8 22	13 20	3 17	10 24	1 15	8 22	5 19	26 16	2 9		
12	気功体操 12:30~13:30	水曜	25	15	8 22	13 20	3 17	10 24	1 15	8 22	29 19	26 16	2 9		
13	アロハフラ 13:00~14:00	水曜	50	15	8 22	13 20	3 17	10 24	1 15	8 29	5 19	26 16	2 9		
14	バウンドテニス 10:00~12:00	木曜	20	16	9 23	14 21	4 18	11 25	2 16	9 30	6 20	27 17	3 10		
15	ピラティス 託児有 9:00~10:00	木曜	55	16	9 23	14 21	4 18	11 25	2 16	9 30	6 20	27 17	3 10		
16	太極拳(24式) 10:15~11:30	木曜	50	23	9 30	14 21	4 18	11 25	2 16	9 23	27 20	17 27	3 10		
17	やさしいピラティス 11:45~12:45	木曜	55	16	9 23	14 21	4 18	11 25	2 16	9 30	6 20	27 17	3 10		
18	太極拳(総合) 13:00~14:15	木曜	50	23	9 30	14 21	4 18	11 25	2 16	9 23	27 20	17 27	3 10		
19	ヨガ 木曜 19:30~20:30	木曜	50	23	9 30	14 21	4 18	11 25	2 16	9 30	6 20	27 17	3 10		
20	太極拳(初心者) 9:00~10:15	金曜	30	17	10 24	8 22	5 19	12 26	3 17	10 24	28 21	18 18	4 11		
21	理学療法士による運動 10:30~11:30	金曜	25	17	10 24	8 22	5 19	12 26	3 17	10 24	28 21	18 18	4 11		
22	骨盤スリム 19:15~20:15	金曜	50	17	10 24	8 15	5 19	12 26	3 24	10 31	7 21	28 18	4 11		
23	ウェーブストレッチング 金曜 20:20~21:05	金曜	50	17	10 24	8 15	5 19	12 26	3 24	10 31	7 21	28 18	4 11		
24	ヨガ 土曜 9:00~10:00	土曜	50	18	11 25	9 23	6 20	13 30	4 18	11 25	8 22	12 29	5 19		
25	テニス(初心者) 14:30~15:45	土曜	30	18	11 25	9 23	13 20	11 27	4 18	11 25	8 22	12 29	5 19		
26	バレトン 19:20~20:20	土曜	50	18	11 25	9 23	13 20	11 27	4 18	11 25	8 22	12 29	5 19		