

令和4年度 1期 スポーツ教室 予定表 (一般) (6ヶ月・20回)

2022/3/27改訂

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	4 18 25	9 16 23 30	6 20 27	4 11 25	1 8 22 29	5 12 26	
2 ヨガ(初級) 13:40~14:40	月曜	25	4 18 25	9 16 23 30	6 20 27	4 11 25	1 8 22 29	5 12 26	
3 太極剣(32式) 13:45~15:00	月曜	40	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 25	1 8 22 29	5 12	
4 【新規】卓球 15:30~17:00	月曜	20	4 11 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 25	1 8 22 29	5 12	
5 ボディシェイプ 17:30~18:30	月曜	50	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 25	1 8 22 29	5 12	
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	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 25	1 8 22 29	5 12	
7 ゆっくりリズム体操(60歳以上) 9:00~10:15	水曜	50	6 13 20 27	11 18 25	8 15 22 29	13 20 27	10 17 24 31	14 21	
8 もっとゆっくりリズム体操(60歳以上) 10:30~11:30	水曜	22	6 13 20 27	11 18 25	8 15 22 29	13 20 27	10 17 24 31	14 21	
9 ウェーブストレッチング 水曜 9:30~10:15	水曜	30	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22	6 13 27	3 10 24 31	7 14	
10 エアロビクス 10:30~11:30	水曜	50	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22	6 13 27	3 10 24 31	7 14	
11 アロハフラ(経験者) 11:45~12:45	水曜	50	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22	6 13 27	3 10 24 31	7 14	
12 アロハフラ(初心者) 13:00~14:00	水曜	50	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22	6 13 27	3 10 24 31	7 14	
13 【新規】●バウンドテニス 10:00~12:00	木曜	20	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21	4 18 25	1 15	
14 ピラティス 託児有 9:00~10:00	木曜	50	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23	7 14 21	4 18 25	1 8 15	
15 太極拳(24式) 10:15~11:30	木曜	50	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30	14 21	4 18 25	1 8 15	
16 やさしいピラティス 11:45~12:45	木曜	50	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23	7 14 21	4 18 25	1 8 15	
17 太極拳(24式+総合) 13:00~14:15	木曜	50	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30	14 21	4 18 25	1 8 15	
18 ヨガ 木曜 19:30~20:30	木曜	50	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23	7 14 21	4 18 25	1 8 15	
19 骨盤ワークアウト(1) 9:00~10:00	金曜	22	8 15 22	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2	
20 骨盤ワークアウト(2) 10:15~11:15	金曜	22	8 15 22	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2	
21 サーキットエアロ 19:15~20:00	金曜	50	8 15 22	6 13 20 27	3 10 24	1 8 15 22	5 19 26	2 9 16	
22 ウェーブストレッチング 金曜 20:10~21:10	金曜	50	8 15 22	6 13 20 27	3 10 24	1 8 15 22	5 19 26	2 9 16	
23 ヨガ 土曜 9:00~10:00	土曜	50	9 16 23	7 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	
24 テニス(初心者) 14:30~15:45	土曜	15 (30)	9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 23	6 20 27	3 10 17	
25 バレトン 19:20~20:20	土曜	50	9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 23	6 20 27	3 10 17	

8月以降、活動場所が ●印は西河原公園屋内運動場になります