

令和4年度 2期 スポーツ教室 予定表 (一般)

(6ヶ月・20回)

2022/10/17改訂

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

※令和5年2月まで、●印の施設は西河原公園屋内運動場です