## 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				<u>月</u>			<u> </u>	<u>程</u>	_ 表_				
		明 11	足貝	10		11	<u>月</u>	12	2月	1	<u>月</u>	2	月	_	<u>月</u>	
1	ョガ月曜 <i>12:30~13:30</i>	月曜	50	3	17 31	7 21	14 28	19	12 26	23	16 30	20	13 27	6	13 27	
2	ヨガ(初級) <i>13:40~14:40</i>	月曜	25	3	17 31	7 21	14 28	19	12 26	23	16 30	6 20	13 27	6	13 27	
3	太極剣(32式)	月曜	40	3 24	17 31	7 21	14 28	5	12	23	16 30	6 20	13 27	6	13	
4	13:45~15:00 卓球		20	3	17	7	14	19 5	12	23	16		13	6	13	
5	<u>15:30~17:00</u> ボディシェイプ	 月曜	50	3	31 17	21 7	28 14	19 5	26 12		30 16	20 6	27 13	20 6	13	
	17:30~18:30 キックエクササイズ/グラップリング			24 3	31 17	21 7	28 14	19 5	12	23	30 16	20 6	27 13	6	13	
6	20:00~20:40/20:00~21:30	月曜	30	24	31	21	28	19		23	30	20	27			
7	ゆっくリズム体操(60歳以上) <i>9:00~10:15</i>	水曜	50	19	12 26	2 16	9 30	7 21	14	18	11 25	1 15	8 22	1 15	8	
8	もっとゆっくリズム体操(60歳以上)	 水曜	22		12	2	9	7	14		11	1	8	1	8	
	10:30~11:30 ウェーブストレッチング 水曜			19 5	26 12	16 2	30 9	21 7	14	18	25 11	15 1	22 8	15 1	8	
9	9:30~10:15	水曜	30	19	26	16	30	21		18	25	15	22			
10	エアロビクス <i>10:30~11:30</i>	水曜	50	5 19	12 26	2 16	9 30	7 21	14	18	11 25	1 15	8 22	1	8	
11	アロハフラ(経験者) 11:45~12:45	水曜	50	5 19	12 26	2 16	9	7 21	14	18	11 25	1 15	8 22	1	8	
12	アロハフラ(初心者)	水曜	50	5	12	2	9	7	14		11	1	8	1	8	
13	<i>13:00~14:00</i> ●バウンドテニス	木曜	20	19	26 13	16	30 10	21 1	8	18	25 12	15 2	22 9	2	9	
13	10:00~12:00 ピラティス 託児有		20	20 6	27 13	17	24 10	15 1	22 8	19	26 12	16 2	9	16 2	23	
14	9:00~10:00	木曜	50	20	27	17	24	15	22	19	26	16		16		
15	太極拳(24式) <i>10:15~11:30</i>	木曜	50	6 20	13 27	17	10 24	1 15	8 22	19	12 26	16	9	16	9	
16	やさしいピラティス	木曜	50	6	13	4-7	10	1	8	40	12	2	9	2	9	
47	11:45~12:45 太極拳(24式+総合)	<b>→</b> n∋∋		20 6	27 13	17	24 10	15 1	22 8	19	26 12	16 2	9	16 2	9	
17	13:00~14:15	木曜	50	20	27	17	24	15	22	19	26	16		16	10	
18	ョガ 木曜 <i>19:30~20:30</i>	木曜	50	6	13 27	17	10 24	1 15	8 22	19	12 26	2 16	9	23	16 30	
19	骨盤ワークアウト(1) 9:00~10:00	金曜	22	7 21	14 28	4 18	11 25	2 16	9 23	20	13 27	3	10 24	3	10	
20	骨盤ワークアウト(2)	金曜	22	7	14	4	11	2	9		13	3	10	3	10	
21	10:15~11:15 サーキットエアロ	金曜	50	21 7	28 14	18 4	25 11	16 2	23 9	20	27 13	3	24 10	3	10	
	19:15~20:00 ウェーブストレッチング 金曜	-		21 7	28 14	18 4	25 11	16 2	9	20	27 13	17 3	24 10	3	10	
22	20:10~21:10	金曜 ———	50	21	28	18	25	16		20	27	17	24			
23	ョガ 土曜 <i>9:00~10:00</i>	土曜	50	1 15	8 29	5	12 26	3   17	24	7 21	14 28	18	25	18	11	
24	テニス(初心者)	土曜	15 (30)	8	15	5	12	3	10		14	4		4	11	
25	14:30~15:45 バレトン	+ ===		22 8	29 15	19 5	26 12	17 3		21 7	28 14	18 4	25	18	11	
	19:20~20:20 知5年2日まで ●印の施	土曜	50	22	29	19	26 h坦7	17		21	28	18	25	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