

令和5年度2期 スポーツ教室 予定表 (一般) (6ヶ月・20回)

令和5年8月21日

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