

# 令和7年度1期 スポーツ教室 予定表 (一般) (6ヶ月・20回)

令和7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	14	21	12	19	2	16	9	23	14	28	4	18	1	22	8	
2 やさしいヨガ 13:40~14:40	月曜	25	14	21	12	19	2	16	9	23	14	28	4	18	1	22	8	
3 太極剣(32式) 13:45~15:00	月曜	35	7	21	14	19	2	16	9	23	7	28	14	18	25	22	8	
4 卓球 15:30~17:00	月曜	20	14	21	12	19	2	16	9	23	7	28	14	18	11	25	8	
5 ボディシェイプ 17:30~18:30	月曜	50	7	21	14	19	2	16	9	23	7	28	14	18	25	22	8	
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	14	21	12	19	2	16	9	23	7	28	14	18	25	22	8	
7 ゆっくりリズム体操(60歳以上) 9:00~10:15	水曜	50	2	16	7	21	14	18	4	25	2	23	9	30	6	20	3	17
8 もっとゆっくりリズム体操(60歳以上) 10:30~11:40	水曜	25	2	16	7	21	14	18	4	25	2	23	9	30	6	20	3	17
9 ウェーブストレッチング 水曜 9:30~10:15	水曜	30	9	16	7	21	14	18	4	25	2	16	9	23	6	20	3	10
10 エアロビクス 10:30~11:30	水曜	55	9	16	7	21	14	18	4	25	2	16	9	23	6	20	3	10
11 やさしい完コピダンス 11:45~12:45	水曜	30	2	16	7	21	14	18	4	25	2	16	9	23	6	20	3	10
12 気功体操 12:30~13:30	水曜	25	9	23	7	21	14	18	4	25	2	16	9	23	6	20	3	10
13 アロハフラ 13:00~14:00	水曜	50	9	16	7	21	14	18	4	25	2	16	9	23	6	20	3	10
14 バウンドテニス 10:00~12:00	木曜	20	10	17	8	22	15	19	5	26	12	17	3	21	10	28	4	11
15 ピラティス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">託児有</span> 9:00~10:00	木曜	55	10	17	8	22	15	19	5	26	12	17	3	21	10	28	4	11
16 太極拳(24式) 10:15~11:30	木曜	50	3	17	10	22	15	19	5	26	12	17	3	21	10	28	4	11
17 やさしいピラティス 11:45~12:45	木曜	55	10	17	8	22	15	19	5	26	12	17	3	21	10	28	4	11
18 太極拳(24式+総合) 13:00~14:15	木曜	50	3	17	10	22	15	19	5	26	12	17	3	21	10	28	4	11
19 ヨガ 木曜 19:30~20:30	木曜	50	3	17	10	22	15	19	5	26	12	17	3	21	10	14	4	18
20 太極拳(初心者) <b>【新規】</b> 9:00~10:15	金曜	30	4	18	11	23	16	20	6	27	13	18	4	22	11	29	5	19
21 理学療法士による運動教室 <b>【新規】</b> 10:30~11:30	金曜	25	4	18	11	23	16	20	6	27	13	18	4	22	11	29	5	19
22 骨盤スリム 19:15~20:15	金曜	50	11	18	9	23	16	20	6	27	13	18	4	22	11	8	5	12
23 ウェーブストレッチング 金曜 20:20~21:05	金曜	50	11	18	9	23	16	20	6	27	13	18	4	22	11	8	5	12
24 ヨガ 土曜 9:00~10:00	土曜	50	5	19	12	24	17	21	10	28	14	19	5	16	12	30	6	20
25 テニス(初心者) 14:30~15:45	土曜	30	12	19	10	24	17	21	7	28	14	26	5	23	12	30	6	13
26 バレトン 19:20~20:20	土曜	50	12	19	10	24	17	21	7	28	14	26	5	23	12	9	6	13