

令和5年度 鈴鹿市いきいき健康スポーツクラブ 年間予定

9:30~11:30

| 回 | 開催日 | 曜日 | 種 目 | 会 場 | 雨天時 |
|----|--------|----|--|------------------|----------------|
| 1 | 4月26日 | 水 | 開講式、グラウンドゴルフ (体幹トレーニング) 鈴鹿市武道館第一道場 | 鈴鹿市武道館 | 鈴鹿市武道館 第一道場 |
| 2 | 5月10日 | 水 | 卓球 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 3 | 5月24日 | 水 | 体力測定 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 4 | 6月14日 | 水 | ビーチボール | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 5 | 6月28日 | 水 | ファミリーバドミントン | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 6 | 7月12日 | 水 | ファミリーバドミントン | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 7 | 9月13日 | 水 | 音楽療法 | ふれあいホール | |
| 8 | 9月27日 | 水 | 太極拳 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 9 | 10月11日 | 水 | 脳活リズムウォーク | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 10 | 10月25日 | 水 | グラウンドゴルフ (体幹トレーニング) 鈴鹿市武道館第1道場 | 鈴鹿市武道館 | 鈴鹿市武道館 第一道場 |
| 11 | 11月8日 | 水 | ストレッチ・ヨガ | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 12 | 11月22日 | 水 | 卓球 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 13 | 12月13日 | 水 | インディアカ等 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 14 | 1月10日 | 水 | ヘルスバレー等 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 15 | 1月24日 | 水 | ヘルスバレー等 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 16 | 2月14日 | 水 | 健康運動 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 17 | 2月28日 | 水 | インディアカ等 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 18 | 3月13日 | 水 | 閉講式、スローエアロ | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |

ご協力をお願いします。

- * 後片付けは、全員でお願いします。
- * 準備にあたっている方は、9時からお手伝いをお願いします。
- * モップ掛けは、教室終了後お願いします。