

令和6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24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8日 | 水 | 卓球 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 3 | 5月22日 | 水 | ビーチボール | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 4 | 6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 | |
| 5 | 6月26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10日 | 水 | SSピンポン | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 7 | 9月11日 | 水 | 音楽療法 | ふれあいホール | |
| 8 | 9月25日 | 水 | ビーチボール | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 9 | 10月9日 | 水 | 脳活リズムウォーク | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 10 | 10月23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13日 | 水 | ストレッチ・ヨガ | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 12 | 11月27日 | 水 | 卓球 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 13 | 12月11日 | 水 | 健康体操 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 14 | 1月8日 | 水 | ニュースポーツ | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 15 | 1月22日 | 水 | ニュースポーツ | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 16 | 2月12日 | 水 | 健康運動 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 17 | 2月26日 | 水 | インディアカ等 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 18 | 3月12日 | 水 | 閉講式、スローエアロ | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |

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。