

R6年度 後期全教室 日程表

	会場	回数	曜日	時間	10月				11月				12月				1月				2月				3月							
ソフトバレーボール	正	12	月	9:30~11:30		7		21			5(火)		18		2		16		6		20			3		17			3		17	
やさしいヨガ	正	15	火	19:30 21:45			22	29			12	19	26	3	10	17		7		21	28		4		18			4		11		
卓球(火・午前)	副	15	火	9:30~11:30			22	29			12	19	26	3	10	17		7		21	28		4		18			4		11		
卓球(火・午後)	副	15	火	13:30~15:30			22	29			12	19	26	3	10	17		7		21	28		4		18			4		11		
卓球(水・午前)	副	15	水	9:30~11:30			16	30		6	13	20		4		18	25	8		22	29		5		19	26		5				
簡単エアロビック	正	15	水	9:15~10:15			16	30		6		20	27	4	11	18	25			29		5	12	19			5		12			
ヨガ(午前/午後)	正	12	水	AM10:30 PM13:00			16	30		6		20	27	4		18				29		5		19			5		12			
ハンドボール	正	15	水	15:30~17:30	2			23	30		6		20	27	4	11		25	8		22			5		19			5		12	
(夜間)バドミントン	副	10	水	19:00~21:00		9	16		30		6		20	27		11	18			15	22											
バレーボール	正	15	木	9:30~11:30		10		24	31		7		21	28		12	19			16	23	30				20	27		6		13	
バドミントン	副	15	木	9:30~11:30		10	17		31		7	14		28	5	12			9	16	23			6			27		6		13	
太極拳	大・中会議室	15	木	19:00 21:35		10	17	24			7	14	21		5		19		9	16	23			6		20		6		13		
健康エアロビクス	正	15	金	9:30~10:30		11	18			1	8		29	6		20		10	17	24			7	14	21			7		14		
リフレッシュ体操	副(武)	15	金	13:30~15:00		11	18	25武		1	8		22武	29		13	20		10		24			7		21		7	14武			
社交ダンス	大会議室	15	金	10:30~11:30		11	18			1	8	15		29	6	13				17	24	31			14	21			7		14	
アンチエイジングヨガ	副	15	金	18:30~19:30		11	18			1	8	15			6		20		10	17	24	31			14	21			7		14	
テニス	テニスコート	12	水	9:00~11:00		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18			15	22	29		5	12	19						予備日
シニアテニス	テニスコート	15	金	9:00~11:00		11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		10	17	24	31		7	14	21	28		7			予備日
なぎなた	武道館	12	水	19:00~21:00			16	23	30		6	13	20	27	4	11	18		8	15												
弓道(火・夜)	武道館	12	火	19:00~21:00		8		22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	7													
弓道(水・午前)	武道館	12	水	9:30~11:30		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25														
柔道	武道館	20	土	19:00~21:00		12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		11	18			1	8	15	22		1	8	15		
剣道	武道館	20	土	19:00~21:00		12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21		11	18			1	8	15	22		1	8	15		
ウォーキング	石垣池公園	12	火	9:30~11:30				22			5	12	19	26	3	10	17		7		21	28		4								
スロージョギング	石垣池公園	12	金	9:30~11:30			18			1	8	15	22	29	6	13	20		10	17	24											

いきいき健康スポーツクラブ						9		23				13		27		11			8		22				12		26				12		
---------------	--	--	--	--	--	---	--	----	--	--	--	----	--	----	--	----	--	--	---	--	----	--	--	--	----	--	----	--	--	--	----	--	--