

R5年度 後期全教室 日程表

教室名	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	2		16		30		6		20		4			15		29		5		19		4		18
やさしいヨガ	正	15	火	①9:30 ②10:45			24	31			14	21	28	5		19	16	23	30	6		20		5	12	19		
卓球(火)	副	15	火	9:30~11:30			24	31			14	21	28	5		19	16		30	6		20	27	5	12	19		
卓球(水)	副	15	水	9:30~11:30		11	25			1	8	15	29	6		20	17	24	31	7		21	28	6				
簡単エアロビック	正	15	水	9:15~10:15	4		25			1		15	22	29	6		20	17		31	7	14	21		6	13		
ヨガ(午前・午後)	正	12	水	AM10:30 PM13:00	4		25					15	29	6		20	17		31	7		21		6	13			
ハンドボール	正	15	水	15:30~17:30			18	25			8	15	29	6		20	17	24	31	7	14		28	6	13			
(夜間)バドミントン	副	10	水	19:00~21:00		11	18	25			8	15	29	6		20	10	17										
バレーボール	正	15	木	9:30~11:30	5		19	26			9	16	30			21	11	18	25	1		15	22			14	21	
バドミントン	副	15	木	9:30~11:30		12	19	26			9	16	30	7	14		11	18		1	8				7	14	21	
太極拳	大・中会議室	15	木	①9:00 ②10:35	5	12	19			2	9	16			7	21	11	18	25	1		15			7	21		
健康エアロビクス	正	15	金	9:30~10:30	6	13	20	27				17		1	15	22	12	19	26	2		16			8	15		
リフレッシュ体操	副・武	15	金	13:30~15:00		13	20	27武			10	17		1	8	15	12	19		2	9	16			8	15武		
社交ダンス	大会議室	15	金	10:30~11:30	6		20	27			10	17		1	8	22	19	26		2	9	16			8	15		
アンチエイジングヨガ(夜)	副	15	金	18:30~19:30		13	20	27				17		1	8	15	22	12	19	26	2		16			8	15	
テニス	テニスコート	12	水	9:00~11:00		11	18	25		1	8	15			6	13	10	17	24	31		7	14	21	28		6	
シニアテニス	テニスコート	15	金	9:00~11:00		13	20	27			10	17	24	1	8	15	22	12	19	26	2	9	16			1	8	15
なぎなた	武道館	12	水	19:00~21:00	4		18	25		1	8	15	22	29	6	13		10	17									
弓道	武道館	12	水	9:30~11:30	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20											
柔道	武道館	20	土	19:00~21:00	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	13	20	27	3	10	17	24		9	16		
剣道	武道館	20	土	19:00~21:00	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	13	20	27	3	10	17	24		9	16		
ウォーキング	石垣池公園	12	火	9:30~11:30				31		7	14	21	28	5	12	19	16	23	30	6								
スロージョギング	石垣池公園	12	金	9:30~11:30			20	27			10	17	24	1	8	15	22	12	19	26								

委託事業

いきいき健康スポーツクラブ	正・他	18/年	水	9:30~11:30	10月				11月				12月			1月			2月			3月			
					正	副	正	副	正	正	正	副	正	副											
					11		25		8		22			13	10		24			14		28			13