

R7年度 後期全教室 日程表

2025.07.22

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		6		20			11火	17		1		15	23火	5		19		2		16		2			
やさしいヨガ	正	15	火	①9:30 ②10:45		7		21	28	4			18		2	9		6		20	27	3	10	17		3	10		
卓球（火午前）	副	15	火	9:30~11:30		7		21	28			11	18		2	9		23	6		20	27	3		17		3	10	
卓球（火午後）	副	15	火	13:30~15:30		7		21	28			11	18		2	9		23	6		20	27	3		17		3	10	
卓球（水午前）	副	15	水	9:30~11:30		8	15	22	29		5		19		3	10			7	14	21	28	4		18		4		
簡単エアロビック	正	15	水	9:15~10:15		8	15		29		5	12	19	26	3				7		21		4		18	25	4	11	
ヨガ（午前・午後）	正	12	水	①10:30~ ②13:00~		8	15				5		19	26	3				7		21		4		18	25		11	
ハンドボール	正	15	水	15:30~17:30			15	22	29			12	19	26	3	10				14	21	28	4		18		4	11	
（夜間）バドミントン	副	10	水	19:00~21:00			15	22	29		5	12	19	26	3	10		24											
バレーボール	正	15	木	9:30~11:30			16	23	30			13	20	27	4		18		8		22		5		19	26	5	12	
バドミントン	副	15	木	9:30~11:30		9	16	23				13	20	27	4	11	18		8	15	22	29	5	12					
太極拳	大・中会議室	15	木	①9:00 ②10:35			16	23	30			13	20	27	4		18		8		22		5	12	19		5	12	
健康エアロビクス	正	12	金	9:30~10:30	3	10					7	14		28			19			16		30	6		20		6	13	
リフレッシュ体操	副（武）	15	金	13:30~15:00		10	17武	24武			7	14武	21武	28		12	19		9武		23武		6		20		6	13	
社交ダンス	大会議室	15	金	10:30~11:30	3	10			31		7	14		28		12	19			16		30	6	13	20		6	13	
アンチエイジングヨガ（夜）	副	12	金	18:30~19:30		10					7	14		28		12	19			16		30		13	20		6	13	
テニス	テニスコート	12	水	9:00~11:00		8	15	22	29		5	12	19	26	3	10		24	7	14	21	28	4		18	25	4		
シニアテニス	テニスコート	15	金	9:00~11:00		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19		9	16	23	30	6	13	20		6	13	
弓道（火夜）	武道館	12	火	19:00~21:00		7		21	28		4	11	18		2	9	16	23	6		20								
弓道（水午前）	武道館	12	水	9:30~11:30		8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24											
なぎなた	武道館	12	水	19:00~21:00			15	22	29		5	12	19	26	3	10			7	14	21								
柔道	武道館	20	土	19:00~21:00	4		18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		10	17	24	31	7	14	21	28		14	
剣道	武道館	20	土	19:00~21:00	4		18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		10	17	24	31	7	14	21	28		14	
ウォーキング	石垣池公園	12	火	9:30~11:30				21			4	11	18		2	9	16	23	6		20	27	3						
スロージョギング	石垣池公園	12	金	9:30~11:30		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19		9										

委託事業

いきいき健康スポーツクラブ	正・他		水	9:30~11:30		8		22				12		26		10				14		28				25		11		
---------------	-----	--	---	------------	--	---	--	----	--	--	--	----	--	----	--	----	--	--	--	----	--	----	--	--	--	----	--	----	--	--