

R8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		5		19			16		30		7		21	5火		18	26火	1		15		1				
やさしいヨガ	正	15	火	19:30~21:45		6		20	27		10	17			1	8	15	22			19		2	9	16		2	9		
卓球（火午前）	副	15	火	9:30~11:30		6		20	27			17			1	8	15	22			19	26	2	9	16		2	9		
卓球（火午後）	副	15	火	13:30~15:30		6		20	27			17			1	8	15	22			19	26	2	9	16		2	9		
卓球（水）	副	15	水	9:30~11:30			14	21	28	4	11	18			2		16			13	20	27	3		17		3	10		
簡単エアロビック	正	15	水	9:15~10:15		7	14	21	28	4		18	25			9	16		6		20		3		17	24	3			
ヨガ（午前・午後）	正	12	水	AM10:30 PM13:00		7		21	28			18	25		2	9	16				20		3			24	3			
ハンドボール	正	15	水	15:30~17:30				21	28	4	11	18	25		2	9				13	20	27	3		17	24	3			
（夜間）バドミントン	副	10	水	19:00~21:00			14	21	28	4	11	18			2	9				13	20									
バレーボール	正	15	木	9:30~11:30		8		22	29		12	19	26		3	10	17			14	21		4			25	4	11		
バドミントン	副	15	木	9:30~11:30			15			5	12	19	26		3	10	17			14	21	28			18	25	4	11		
太極拳	大・中会議室	15	木	19:00~21:35		8	15	22		5	12	19				10	17		7		21		4		18	25	4	11		
健康エアロビクス	正	15	金	9:30~10:30	2	9		23	30		13		27		4		18		8		22		5	12		26	5	12		
リフレッシュ体操	副（武）	15	金	13:30~15:00	2	9	16武	23	30		13武		27武			11			8		22		5	12		26	5	12		
社交ダンス	大会議室	15	金	10:30~11:30	2	9		23	30		13		27		4	11	18		8		22		5	12		26	5			
アンチエイジングヨガ（夜）	副	15	金	18:30~19:30	2	9		23	30		13		27			11	17木		8	15	22			12		26	5	12		
テニス	テニスコート	12	水	9:00~11:00		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17					
シニアテニス	テニスコート	12	金	9:00~11:00		9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19					
なぎなた	武道館	12	水	19:00~21:00		7	14	21		4	11	18			2	9	16			13	20	27								
弓道（火夜）	武道館	12	火	19:00~21:00		6		20	27	3	10	17			1	8	15	22	5		19									
弓道（水午前）	武道館	12	水	9:30~11:30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23												
柔道	武道館	20	土	19:00~21:00		10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19		9	16	23	30	6	13	20	27	6			
剣道	武道館	20	土	19:00~21:00		10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19		9	16	23	30	6	13	20	27	6			
キッズすもう	相撲場	5	日	9:00~11:00																										
ウォーキング	石垣池公園	14	火	9:30~11:30	9/29	6	13	20	27		10	17	24		1	8	15	22		12	19	26								
スロージョギング	石垣池公園	14	金	9:30~11:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18		8	15	22									

委託事業

の日にちは、予備日となります

いきいき健康スポーツクラブ	正・他	18	水	9:30~11:30			14火		28武		11		25			9				13		27				24		10		
---------------	-----	----	---	------------	--	--	-----	--	-----	--	----	--	----	--	--	---	--	--	--	----	--	----	--	--	--	----	--	----	--	--