

R4年度 後期全教室 日程表 R4.9.1

教室名	会場	回数	曜日	時間	10月			11月			12月		R5 1月			R5 2月		R5 3月	
					前期3	17	31	7	21	5	19	16	30	6	20	6	20		
ソフトバレーボール	正	12	月	9:30~11:00															
やさしいヨガ	正	12	火	①9:30 ②10:45			25		8 15 22		6 13		17 24		7 21		7 14		
卓球(火)	副	15	火	9:30~11:30	4		25		8 15 22		6 13		17 24 31		7 14 21		7 14		
卓球(水)	副	15	水	9:30~11:30		12	26		2 9 16		7 14		11 18 25		15 22		1 8 15		
簡単エアロビクス	正	12	水	9:15~10:15	5		26		2 16 30		7 21		18		1 15		1 15		
ヨガ(午前・午後)	正	12・12	水	AM10:30 PM13:00	5		26		2 16 30		7 21		18		1 15		1 15		
ハンドボール	正	15	水	15:30~17:30		12	26		9 16 30		7 14 21		11 18 25		1 8 22		8		
(夜間)バドミントン	副	10	水	19:00~21:00			19 26		9 16 30		7 21		11 18 25						
バレーボール	正	15	木	9:30~11:30	6	13 20			10 24		8 22		12 19 26		2 16		2 9 16		
バドミントン	副	15	木	9:30~11:30		13 27			10 17 24		1 8 15		12 19 26		2 9 16		2		
太極拳	大会講室	15	木	①9:00 ②10:35	6	13 20			10 17 24		1 8 15		12 26		2 16		2 16		
健康エアロビクス	正	15	金	9:30~10:30	7	14 28		4 11 25		2 9		13 20		3 17 24		10 17			
リフレッシュ体操	副・武	15	金	13:30~15:00		14 28		11 18 25		2 9		13 20		3 17 24		3 武 10 17			
社交ダンス	大会講室	15	金	10:30~11:30	7	14 28		4 11 25		2 9		13 20		3 17 24		10 17			
アンチエイジングヨガ(夜)	副	12	金	18:30~19:30		14 28		11 25		2 16		13		3 17 24		10 17			
テニス	テニスコート	12	水	9:00~11:00		12 19 26		2 9 16		7 14		11 18 25		1 8 15 22		1 8 15	予備日		
シニアテニス	テニスコート	15	金	9:00~11:00		14 21 28		4 11 18 25		2 9 16		13 20 27		3 10 17 24		3 10			
なぎなた	武道館	12	水	19:00~21:00	5	12 19 26		2 9 16 30		7 14		11 18							
弓道	武道館	12	水	9:30~11:30	9/28	5 12 19 26		2 9 16 30		7 14 21									
柔道	武道館	20	土	19:00~21:00		8 15 22 29		5 12 19 26		3 10 17		14 21 28		4 18 25		4 11 18			
剣道	武道館	20	土	19:00~21:00		8 15 22 29		5 12 19 26		3 10 17		14 21 28		4 18 25		4 11 18			
ウォーキング	石垣池公園	12	火	9:30~11:30			25		8 15 22 29		6 13 20		10 17 24 31						
スロージョギング	石垣池公園	12	金	9:30~11:30			21 28		4 11 18 25		2 9 16		6 13 20						

委託事業

いきいき健康スポーツクラブ	正・他	18	水	9:30~11:30		12 26		9 30		14		11 25		8 22		8	
					正	武道館		正	副体	正		正	正	副体	正	正	