

令和3年度 後期スポーツ教室

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

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 | | | | | | | 13 | 27 | | | 10 | 24 | | | 8 | 22 | | | 12 | 26 | | | 9 | | | 2 | 9 | | | |
| | | | | | | | | | | | 副インディアカ | 武格蘭ドゴルフ | 正ファミバド | 正体幹トレ | | | | | | ふれあいホール | 正健康体操 | 正カローリング | 副卓球 | | | | 正脳活リズム | | | 正スローエアロ | 正太極拳 | | | |