

令和3年度 鈴鹿市いきいき健康スポーツクラブ 年間予定

9時30分開始

| 回 | 開催日 | 曜日 | 種 目 | 会 場 | 備考 |
|----|-----------|----|--------------------------------------|------------------|----|
| 1 | 4 月 28 日 | 水 | 開講式 ・ 体力測定 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 2 | 5 月 12 日 | 水 | グラウンドゴルフ (体幹トレーニング) 鈴鹿市武道館第1道場 | 鈴鹿市武道館 | |
| 3 | 5 月 26 日 | 水 | ファミリーバドミントン | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 4 | 6 月 9 日 | 水 | 卓球 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 5 | 6 月 23 日 | 水 | ビーチボール | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 6 | 7 月 14 日 | 水 | ビーチボール | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 7 | 7 月 28 日 | 水 | ニュースポーツ (ボッチャ) | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 8 | 8 月 25 日 | 水 | エアロビクス (国体ダンス) | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 9 | 10 月 13 月 | 水 | インディアカ等 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 10 | 10 月 27 日 | 水 | グラウンドゴルフ (体幹トレーニング) 鈴鹿市武道館第1道場 | 鈴鹿市武道館 | |
| 11 | 11 月 10 日 | 水 | ファミリーバドミントン | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 12 | 11 月 24 日 | 水 | 体幹トレーニング | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 13 | 12 月 8 日 | 水 | 音楽療法 | ふれあいホール | |
| 14 | 12 月 22 日 | 水 | 健康運動 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 15 | 1 月 12 日 | 水 | ニュースポーツ (カローリング) | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 16 | 1 月 26 日 | 水 | 卓球 | AGF鈴鹿体育館 副体育館 | |
| 17 | 2 月 9 日 | 水 | 脳活リズムウォーク | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |
| 18 | 3 月 9 日 | 水 | 閉講式・太極拳 | AGF鈴鹿体育館 正体育館 | |

ご協力をお願いします。

* 後片付けは、全員でお願いします。

* 種目内容により9時から教室準備のお手伝いをお願いします。