

R5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	2		16		30		6		20		4		15		29		5		19		4		18				
やさしいヨガ	正	15	火	①9:30 ②10:45			24	31			14	21	28		5		19		16	23	30		6		20		5	12	19		
卓球(火)	副	15	火	9:30~11:30			24	31			14	21	28		5		19		16		30		6		20	27	5	12	19		
卓球(水)	副	15	水	9:30~11:30		11		25		1	8	15	29		6		20		17	24	31		7		21	28	6				
簡単エアロビック	正	15	水	9:15~10:15	4			25		1		15	22	29		6		20		17		31		7	14	21		6	13		
ヨガ(午前・午後)	正	12	水	AM10:30 PM13:00	4			25				15	29		6		20		17		31		7		21		6	13			
ハンドボール	正	15	水	15:30~17:30			18	25			8	15	29		6		20		17	24	31		7	14		28	6	13			
(夜間)バドミントン	副	10	水	19:00~21:00		11	18	25			8	15	29		6		20	10	17												
バレーボール	正	15	木	9:30~11:30	5		19	26			9	16	30				21	11	18	25		1		15	22			14	21		
バドミントン	副	15	木	9:30~11:30		12	19	26			9	16	30		7	14		11	18			1	8				7	14	21		
太極拳	大・中会議室	15	木	①9:00 ②10:35	5	12	19			2	9	16			7		21	11	18	25		1		15			7		21		
健康エアロビクス	正	15	金	9:30~10:30	6	13	20	27				17		1		15	22	12	19	26		2		16			8	15			
リフレッシュ体操	副・武	15	金	13:30~15:00		13	20	27武			10	17		1	8	15		12	19			2	9	16			8	15武			
社交ダンス	大会議室	15	金	10:30~11:30	6		20	27			10	17		1	8		22		19	26		2	9	16			8	15			
アンチエイジングヨガ(夜)	副	15	金	18:30~19:30		13	20	27				17		1	8	15	22	12	19	26		2		16			8	15			
テニス	テニスコート	12	水	9:00~11:00		11	18	25		1	8	15			6	13		10	17	24	31		7	14	21	28	6			予備日	
シニアテニス	テニスコート	15	金	9:00~11:00		13	20	27			10	17	24		1	8	15	22	12	19	26		2	9	16			1	8	15	
なぎなた	武道館	12	水	19:00~21:00	4		18	25		1	8	15	22	29		6	13		10	17											
弓道	武道館	12	水	9:30~11:30	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20													
柔道	武道館	20	土	19:00~21:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16		13	20	27		3	10	17	24		9	16		
剣道	武道館	20	土	19:00~21:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16		13	20	27		3	10	17	24		9	16		
ウォーキング	石垣池公園	12	火	9:30~11:30				31			7	14	21	28		5	12	19		16	23	30		6							
スロージョギング	石垣池公園	12	金	9:30~11:30			20	27			10	17	24		1	8	15	22	12	19	26										

委託事業

いきいき健康スポーツクラブ	正・他	18/年	水	9:30~11:30	10月			11月			12月			1月			2月			3月									
						11		25		8		22			13		10		24			14		28			13		
						正		武道館		正		副			正		正		正			副		正				副	