

R5年度 前期全教室 日程表

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