

平成31年度「各種スポーツ教室」日程表(前期:4月から9月まで)

は後期

教室番号	教室名	曜日・時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
16	卓球・モーニング	火 9:15~11:30	9:16:23	7:14:21:28	4:11:18:25	2:9:16		3:10
17	卓球・アフタヌーン	金 13:15~15:30	5:12:19:26	10:17:24:31	7:14:21:28	5:12		6:13
18	卓球・ナイト	水 18:30~20:45	10:17:24	8:15:22:29	5:12:19:26	3:10:17		4:11
★19	バドミントン・キッズ	月 17:30~19:00	8:15:22	13:20:27	3:10:17:24	1:8:22:29		2:9
20	バドミントン・ジュニア	火 17:30~19:30	9:16:23	7:14:21:28	4:11:18:25	2:9:16		3:10
21	バドミントン・ナイト	水 18:30~20:30	10:17:24	8:15:22:29	5:12:19:26	3:10:17		4:11
22	ビーチボールバレーモーニング	金 9:30~11:45	5:12:19:26	10:17:24:31	7:14:21:28	5:12		6:13
23	ビーチボールバレーアフタヌーン	月 13:30~15:45	8:15:22	13:20:27	3:10:17:24	1:8:22:29		2:9
24	ビーチボールバレーナイト	金 19:30~21:15	5:12:19:26	10:17:24:31	7:14:21:28	5:12		6:13
★25	体操・シェイプアップ3B1	水 10:00~11:30	10:17:24	8:15:22:29	5:12:19:26	3:10:17		4:11
★26	体操・シェイプアップ3B2	木 19:00~20:30	11:18:25	9:16:23:30	6:13:20:27	4:11:18		5:12
27	体操・新体操	金 18:00~19:30	5:12:19:26	10:17:24:31	7:14:21:28	5:12		6:13
★28	体操・親子3B	火 10:00~11:30	9:16:23	7:14:21:28	4:11:18:25	2:9:16		3:10
★29	体操・3Bジュニア	水 17:00~18:30	10:17:24	8:15:22:29	5:12:19:26	3:10:17		4:11
★30	体操・健康づくり3B	月 13:30~15:00	8:15:22	13:20:27	10:17:24	1:8:22:29		2:9 30
★31	体操・男性のストレッチ3B	月 15:30~17:00	8:15:22	13:20:27	10:17:24	1:8:22:29		2:9 30
★32	ソフトバレーボール・ナイト	土 19:00~21:00	6:13:20	11:18:25	1:8:15:22:29	6:13:20		7:14
33	弓道・モーニング	木 10:00~12:00	4:11:18:25	9:16:23:30	6:13:20:27	4:11:18		5:12:19:26
34	弓道・ナイト	木 18:30~20:30	4:11:18:25	9:16:23:30	6:13:20:27	4:11:18		5:12:19:26
★35	太極拳・モーニング1	月 10:00~12:00	8:15:22	13:20:27	3:10:17:24	1:8:22:29		2:9
★37	ヨーガ・モーニング1	木 9:30~11:00	11:18:25	9:16:23:30	6:13:20:27	4:11:18		5:12
★38	ヨーガ・モーニング2	木 11:15~12:45	11:18:25	9:16:23:30	6:13:20:27	4:11:18		5:12
★39	ヨーガ・アフタヌーン	金 13:30~15:00	5:12:19:26	10:17:24:31	7:14:21:28	5:12		6:13

★はリージョン2階 軽運動室です。☆は副体育館です。

※教室の時間は準備、片付けの時間を含みます。会場内に入場される際には開始時間を確認し受講して頂きますようお願いいたします。

※教室の日程、回数については都合により変更になることがありますのでご了承ください。

※卓球・モーニング(火)で色が付いている所は会場が副体育館になります。