

2024年度 スポーツ教室

年間予定表 (2024. 4~2025. 3)

熟年健康体操 水曜日			
A 9:10~10:40 B 10:40~12:10			
1期	4月	3日・10日・17日・24日	
	5月	8日・15日・22日・29日	
	6月	5日・12日・19日	予備日 6/26
2期	7月	3日・10日・17日・24日・31日	
	8月	7日・21日・28日	
	9月	4日・11日・18日	予備日 9/25
3期	10月	2日・9日・16日・23日・30日	
	11月	6日・13日・20日・27日	
	12月	4日・11日	予備日 12/18・25
4期	1月	8日・15日・22日・29日	
	2月	5日・12日・19日・26日	
	3月	5日・12日・19日	予備日 3/26
ご注意:5月1日・8月14日はお休みです			

ソフトテニス 水曜日			
A 12:30~14:30 B 14:40~16:40			
1期	4月	3日・10日・17日・24日	
	5月	15日・22日・29日	
	6月	5日・12日・19日・26日	
2期	7月	3日・10日・17日・24日・31日	
	8月	7日・21日・28日	
	9月	4日・11日・18日	予備日 9/25
3期	10月	2日・9日・16日・23日・30日	
	11月	6日・13日・20日・27日	
	12月	4日・11日	予備日 12/18・25
4期	1月	8日・15日・22日・29日	
	2月	5日・12日・19日・26日	
	3月	5日・12日・19日	予備日 3/26
ご注意:5月1日・5月8日・8月14日はお休みです			

卓球 木曜日			
A 15:10~16:40 B 16:20~17:50			
1期	4月	4日・11日・18日・25日	
	5月	9日・16日・23日・30日	
	6月	6日・13日・20日	予備日 6/27
2期	7月	4日・11日・18日・25日	
	8月	1日・8日・22日・29日	
	9月	5日・12日・19日	予備日 9/26
3期	10月	3日・10日・17日・24日・31日	
	11月	7日・14日・21日・28日	
	12月	5日・12日	予備日 12/19・26
4期	1月	9日・16日・23日・30日	
	2月	6日・13日・20日・27日	
	3月	6日・13日・20日	予備日 3/27
ご注意:5月2日・8月15日はお休みです			

バドミントン 金曜日			
A 9:00~11:00 B 11:05~13:05			
1期	4月	5日・12日・19日・26日	
	5月	10日・17日・24日・31日	
	6月	7日・14日・21日	予備日 6/28
2期	7月	5日・12日・19日・26日	
	8月	2日・9日・23日・30日	
	9月	6日・13日・20日	予備日 9/27
3期	10月	4日・11日・18日・25日	
	11月	1日・8日・15日・22日・29日	
	12月	6日・13日	予備日 12/20・27
4期	1月	10日・17日・24日・31日	
	2月	7日・14日・21日・28日	
	3月	7日・14日・21日	予備日 3/28
ご注意:5月3日・8月16日はお休みです			

卓球 金曜日			
A 13:20~14:50 B 14:55~16:25 C 16:35~18:05			
1期	4月	5日・12日・19日・26日	
	5月	10日・17日・24日・31日	
	6月	7日・14日・21日	予備日 6/28
2期	7月	5日・12日・19日・26日	
	8月	2日・9日・23日・30日	
	9月	6日・13日・20日	予備日 9/27
3期	10月	4日・11日・18日・25日	
	11月	1日・8日・15日・22日・29日	
	12月	6日・13日	予備日 12/20・27
4期	1月	10日・17日・24日・31日	
	2月	7日・14日・21日・28日	
	3月	7日・14日・21日	予備日 3/28
ご注意:5月3日・8月16日はお休みです			

ゆつくりヨガ/ヨガ 土曜日			
12:15~13:15 / 13:45~14:45			
1期	4月	6日・13日・20日・27日	
	5月	11日・18日・25日・6月1日	
2期	6月	8日・15日・22日・29日	
	7月	6日・13日・20日・27日	
3期	8月	3日・10日・17日・24日・31日	
	9月	7日・14日・21日	
4期	10月	9月28日・5日・12日・26日	
	11月	2日・9日・16日・23日	
5期	12月	11月30日・7日・14日・21日	
	1月	11日・18日・25日・2月1日	
6期	2月	8日・15日・22日	
	3月	1日・8日・15日・22日・29日	
ご注意:5月4日はお休みです			

空手 土曜日			
A 15:15~16:15 B 16:30~17:30			
1期	4月	6日・13日・20日・27日	
	5月	11日・18日・25日・6月1日	
2期	6月	8日・15日・22日・29日	
	7月	6日・13日・20日・27日	
3期	8月	3日・10日・17日・24日・31日	
	9月	7日・14日・21日	
4期	10月	9月28日・5日・12日・26日	
	11月	2日・9日・16日・23日	
5期	12月	11月30日・7日・14日・21日	
	1月	11日・18日・25日・2月1日	
6期	2月	8日・15日・22日	
	3月	1日・8日・15日・22日・29日	
ご注意:5月4日はお休みです			