

令和5年度 後期スポーツ教室 開講日一覧表

2023年10月30日

教室名	曜日	時間	場所	回数													
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
午前教室	初級テニス (月曜午前コース)	月	テニスコート	10:00 ~ 12:00	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				
	初級テニス (火曜午前コース)	火		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12					
	初級テニス (水曜午前コース)	水		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13					
	バドミントン (午前コース)	水	補助 体育館	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13					
	レクリエーション バレーボール	木		1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14					
	フラダンス (午前コース)	月	会議室	10:00 ~ 11:30	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				
	ZUMBA® (午前コース)	月	補助 体育館	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18					
	筋トレ& リラクゼーションストレッチ	火		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12					
	はじめての太極拳	木	会議室	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14					
午後教室	初級テニス (月曜午後コース)	月	テニスコート	13:00 ~ 15:00	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				
	初級テニス (水曜午後コース)	水		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13					
	卓球 (午後コース)	月	補助 体育館	13:30 ~ 15:30	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				
	健康づくり (ニュースポーツ)	木	メイン 体育館	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14					
	リズム体操& ストレッチ	月	会議室	14:00 ~ 15:30	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				
	フラダンス (午後コース)	木		13:30 ~ 15:00	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14				
夜間教室	初級テニス (月曜夜間コース)	月	テニスコート	19:00 ~ 21:00	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				
	初級テニス (水曜夜間コース)	水			1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				
	バドミントン (夜間コース)	月	補助 体育館	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18					
	卓球 (夜間コース)	水		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13					
	シェイプアップ エアロビクス	月	会議室	19:00 ~ 20:30	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18				
	リフレッシュヨガ	金	研修室	1/19	1/26	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15							
	ZUMBA® (夜間コース)	金	会議室	1/19	1/26	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15							

※1 テニス、卓球、バドミントン教室の方はラケットとシューズ（テニス・屋内用）を御持参ください。

※2 テニス教室は、雨天時に体育館で実施します。屋内用シューズをお持ちください。

※3 内容は、都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※4 バドミントン（夜間コース）、卓球（夜間コース）のみ、保護者同伴・参加を原則として、小学4年生から御参加いただけます。