

令和5年度 中期スポーツ教室 開講日一覧表

2023年7月3日

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

※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。