

平成30年度 後期スポーツ教室 開講日一覧表

8/18 現在

教室名		時間	場所	回数									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
初級テニス ※1	火曜コース	10:00 ~ 12:00	テニス コート	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
	水曜コース			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20
	木曜コース			1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
バドミントン ※1	水曜コース		補助 体育館	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20
	金曜コース			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
レクリエーション バレーボール	木曜コース		メイン 体育館	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
健康づくり(レクコース)	火曜コース	1/8		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	
健康づくり(体操コース)	水曜日	10:00 ~ 11:30	メイン 体育館	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20
フラダンス	月曜コース			研修室	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	木曜コース		1/10		1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
ピラティス ※2	初心者コース (水曜日)		研修室	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20
	経験者コース (金曜日)			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
ZUMBA	月曜日		メイン 体育館	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	
えひめ愛ヨガ ※2	火曜日	会議室	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	
筋トレ& リラクゼーションストレッチ	火曜日	研修室	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	
はじめての太極拳	木曜日	会議室	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	
初級午後テニス ※1	月曜コース	13:00 ~ 15:00	テニス コート	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	
	水曜コース			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20
すこやか健康づくり	月曜日	14:00 ~ 15:30	メイン 体育館	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	
ラケットテニス	水曜日			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20
ダンベル体操& バランスボール	水曜コース	13:30 ~ 15:00	会議室	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20
	金曜コース			1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22
夜間バドミントン ※1	月曜コース	19:00 ~ 21:00	補助 体育館	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	
	水曜コース			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20
夜間卓球 ※1	月曜日	メイン 体育館	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
	水曜日		1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20	
夜間インドアテニス ※1	月曜コース	テニス コート	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
	水曜コース		1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20	
夜間シェイプアップ エアロビクス	月曜日	19:00 ~ 20:30	会議室	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	
夜間ピラティス	月曜日		研修室	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	
夜間ZUMBA	金曜日		会議室	1/11	1/18	2/1	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		
夜間リフレッシュヨガ	金曜日		研修室	1/11	1/18	2/1	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		

※1 ラケットをご持参ください。

※2 別途教材費が必要です。ピラティス教室…540円、えひめ愛ヨガ…1,620円