

令和4年度 後期スポーツ教室 開講日一覧表

2022年11月18日

	教室名	曜日	時間	場所	回数									
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
※1	初級テニス (火曜午前コース)	火	10:00 ~ 12:00	テニス コート	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
	初級テニス (水曜午前コース)	水			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
	初級テニス (木曜午前コース)	木			1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	
※1	バドミントン (午前コース)	水	10:00 ~ 11:30	補助 体育館	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			1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16		
※2	フラダンス (午前コース)	月	10:00 ~ 11:30	会議室	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	ZUMBA® (午前コース)	月		メイン 体育館	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	筋トレ& リラクゼーション ストレッチ	火		会議室	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
	えひめ愛ヨーガ	火		研修室	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	水		会議室	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	
	はじめての太極拳	木		会議室	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/16		
※1	初級テニス (火曜午後コース)	火	13:00 ~ 15:00	テニス コート	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
	初級テニス (木曜午後コース)	木			1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	
※1	卓球 (午後コース)	月	13:30 ~ 15:30	メイン 体育館	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	ラケットテニス	水			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/15	
	リズム体操& ストレッチ	月			14:00 ~ 15:30	会議室	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6
※1	フラダンス (午後コース)	木	13:30 ~ 15:00	会議室	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	
※1	初級テニス (月曜夜間コース)	月	19:00 ~ 21:00	テニス コート	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	初級テニス (水曜夜間コース)	水			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
※1	バドミントン (夜間コース)	月	19:00 ~ 20:30	補助 体育館	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	卓球 (夜間コース)	水			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
	シェイプアップ エアロビクス	月	19:00 ~ 20:30	会議室	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	リフレッシュヨガ	金		研修室	1/13	2/3	2/17	2/24	3/10	3/17				
	ZUMBA® (夜間コース)	金		会議室	1/13	2/3	2/17	2/24	3/10	3/17				

※1 ラケットをご持参ください。

※2 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。

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

ただし、で塗りつぶしのある日は、雨天時中止とします。

※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年生からご参加いただけます。