

令和4年度 中期スポーツ教室 開講日一覧表

2022年9月2日

教室名	曜日	時間	場所	回数											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
※1 初級テニス (火曜午前コース)	火	10:00 ~ 12:00	テニス コート	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20
	水			9/14	9/21	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/14	12/21	
	木			9/15	9/22	9/29	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22			
※1 バドミントン (午前コース)	水	10:00 ~ 12:00	補助 体育館	9/14	9/21	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
	木			9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8		
フラダンス (午前コース)	月	10:00 ~ 11:30	会議室	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12	12/19	
ZUMBA® (午前コース)	月		メイン 体育館	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12	12/19	
筋トレ& リラクゼーション ストレッチ	火		補助 体育館	9/13	9/20	9/27	10/4	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20
えひめ愛ヨーガ	火		会議室	9/13	9/20	9/27	10/4	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20
ピラティス	水	10:00 ~ 11:30	会議室	9/14	9/21	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
はじめての太極拳	木			9/15	9/22	9/29	10/6	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
※1 初級テニス (火曜午後コース)	火	13:00 ~ 15:00	テニス コート	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20
	木			9/15	9/22	9/29	10/27	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22			
卓球 (午後コース)	月	13:30 ~ 15:30	メイン 体育館	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/21 (追加)	11/28	12/5	12/12	
ラケットテニス	水			9/14	9/21	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
リズム体操& ストレッチ	月	14:00 ~ 15:30	会議室	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12	12/19	
フラダンス (午後コース)	木			13:30 ~ 15:00	9/15	9/22	9/29	10/6	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15
※1 初級テニス (月曜夜間コース)	月	19:00 ~ 21:00	テニス コート	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19		
	水			9/14	9/21	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/14	12/21	
※1 バドミントン (夜間コース)	月	19:00 ~ 21:00	補助 体育館	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12	12/19	
	水			9/14	9/21	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
シェイプアップ エアロビクス	月	19:00 ~ 20:30	会議室	9/12	9/26	10/3	10/17	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12	12/19	
リフレッシュヨガ	金			9/16	9/30	10/7	11/4	11/11	11/25						
ZUMBA® (夜間コース)	金			メイン 体育館	9/16	9/30	10/7	11/4	11/11	11/25					

※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。