

令和5年度 前期スポーツ教室 開講日一覧表

2023年3月15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	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10
	初級テニス (火曜午前コース)	火			4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18
	初級テニス (水曜午前コース)	水			4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19
	バドミントン (午前コース)	水	10:00 ~ 11:30	補助 体育館	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19
	レクリエーション バレーボール	木			4/13	4/20	4/27	5/11	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/13	7/20
	フラダンス (午前コース)	月	10:00 ~ 11:30	会議室	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	7/3	7/10
	ZUMBA® (午前コース)	月		補助 体育館	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/26	7/3	7/10
	筋トレ& リラクゼーションストレッチ	火			4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18
	はじめての太極拳	木	会議室	4/13	4/20	4/27	5/11	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/13	7/20	
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	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10
	初級テニス (水曜午後コース)	水			4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19
	卓球 (午後コース)	月	13:30 ~ 15:30	補助 体育館	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10
	健康づくり (ニュースポーツ)	木		メイン 体育館	4/13	4/20	4/27	5/11	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/13	7/20
	リズム体操& ストレッチ	月	14:00 ~ 15:30	会議室	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10
	フラダンス (午後コース)	木			13:30 ~ 15:00	4/13	4/20	4/27	5/11	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	7/13
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	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10
	初級テニス (水曜夜間コース)	水			4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19
	バドミントン (夜間コース)	月			補助 体育館	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3
	卓球 (夜間コース)	水	4/19	4/26		5/10	5/24	5/31	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	
	シェイプアップ エアロビクス	月	19:00 ~ 20:30	会議室	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10
	リフレッシュヨガ	金			4/14	4/21	4/28	5/26	6/2	6/30	7/7				
	ZUMBA® (夜間コース)	金			メイン 体育館	4/14	4/21	4/28	5/26	6/2	6/30	7/7			

※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。