

7月 スポーツ教室日程表

		教室名	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	時間
一般	火曜 日	いきいき健康Ⅲ	6日	13日	20日			9:15~10:45
		さわやか ストレッチ	6日	13日	20日			11:00~12:00
		そう快 (運動習慣支援)	6日	13日	20日			9:50~10:50
		リラクゼーション ヨガ	6日	13日	20日			13:00~14:00
		トレーニングⅠ	6日	13日	20日			19:15~20:45
		トレーニングⅡ	6日	13日	20日			15:15~16:45
一般・短期	水曜 日	いきいき健康Ⅰ	7日	14日	21日			9:15~10:45
		美姿勢ヨガ	7日	14日	21日			11:10~12:10
		硬式テニスⅡ (総合公園内テニスコート)	7日	14日	21日			10:30~12:30
		健康フラダンス	7日	14日	21日			11:15~12:15
		卓球		14日	21日			19:15~20:45
一般・短期	木曜 日	モーニング・ヨガ		8日	15日		29日	9:00~10:00
		すこやか健康体操		8日	15日		29日	13:20~14:30
		フィットネス エアロビクス	1日	8日	15日		29日	15:00~16:00
		はつらつ フィットネス			15日	22日	29日	19:45~20:45
一般	金曜 日	いきいき健康Ⅱ	2日	9日	16日		30日	9:15~10:45
		レディース KARATE	2日	9日	16日		30日	11:00~12:30
		スーパードライブ	2日	9日	16日		30日	9:15~10:45
		リフレッシュ・ヨガ		9日	16日		30日	15:00~16:00
小学生	土曜 日	少林寺拳法	3日	10日	17日	24日		9:15~10:45
		柔道	3日		17日	24日	31日	9:15~10:45
		陸上	3日	10日	17日			10:00~11:30
		バレーボール (生石体育センター)		10日	17日	24日		11:15~12:45
		相撲 (相撲場)	3日		17日	24日		8:30~11:00
一般	土曜 日	硬式テニスⅠ (総合公園内テニスコート)	3日	10日	17日	24日	31日	10:30~12:30
		バドミントン (生石体育センター)		10日	17日	24日		15:15~16:45