

冬季スポーツ教室開催予定表

教室名	対象	受付締切日	期 日								曜日	時間	場 所
			1	2	3	4	5	6	7	8			
やさしいピラティス	16歳以上の女性	1月5日	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	水	10:00～11:00	総合体育館多目的1
バランスボールエクササイズ	16歳以上の女性	1月5日	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	水	13:15～14:15	総合体育館多目的1
プアレファ(フラダンス)初心者	16歳以上	1月5日	1/8	1/15	1/22	2/5	2/19	3/5	3/12	3/19	金	10:00～11:30	総合体育館多目的1
ZUMBA	16歳以上	1月5日	1/8	1/15	1/22	2/5	2/19	3/5	3/12	3/19	金	13:30～14:30	総合体育館多目的1
親と子のウエルネスリミック	親と子(1歳～3歳)	1月5日	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	火	10:00～10:45	総合体育館多目的1
バドミントン	16歳以上	1月5日	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25				木	9:30～11:30	総合体育館アリーナ
卓球	16歳以上	1月5日	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25				木	9:30～11:30	総合体育館アリーナ