

令和6年度(2024年度)生涯スポーツ講座年間予定表

月・北体育館			水・南体育館			金・西体育館		
日付	午前	午後	日付	午前	午後	日付	午前	
	講師付き講座	フリー		講師付き講座	フリー		講師付き講座	
	10:00~11:30	13:00~15:00		10:00~11:30	13:00~15:00		10:00~11:30	
4/1			4/3			4/5		
4/8		卓球・ビーチボール他	4/10		卓球・ビーチボール他	4/12		
4/15		卓球・ビーチボール他	4/17		卓球・ビーチボール他	4/19		
4/22		卓球・ビーチボール他	4/24		卓球・ビーチボール他	4/26		
4/29			5/1			5/3		
5/6			5/8	体力テスト	卓球・ビーチボール他	5/10	ヨガ	
5/13	エアロビクス	卓球・ビーチボール他	5/15	バドミントン	卓球・ビーチボール他	5/17	ヨガ	
5/20			5/22	バドミントン	卓球・ビーチボール他	5/24	ヨガ	
5/27	エアロビクス	卓球・ビーチボール他	5/29	バドミントン	卓球・ビーチボール他	5/31	ヨガ	
6/3	エアロビクス	卓球・ビーチボール他	6/5	バドミントン	卓球・ビーチボール他	6/7		
6/10	エアロビクス	卓球・ビーチボール他	6/12	ピラティス	卓球・ビーチボール他	6/14	ヨガ	
6/17	さいかつぼーる	卓球・ビーチボール他	6/19	ピラティス	卓球・ビーチボール他	6/21	ラジボール卓球	
6/24			6/26	ピラティス	卓球・ビーチボール他	6/28	ラジボール卓球	
7/1	さいかつぼーる	卓球・ビーチボール他	7/3	ピラティス	卓球・ビーチボール他	7/5	ラジボール卓球	
7/8	さいかつぼーる	卓球・ビーチボール他	7/10			7/12	ラジボール卓球	
7/15			7/17			7/19		
7/22	さいかつぼーる	卓球・ビーチボール他	7/24			7/26		
9/2	ポツチャ	卓球・ビーチボール他	9/4	ヨガ	卓球・ビーチボール他	9/6	太極拳	
9/9	ポツチャ	卓球・ビーチボール他	9/11	ヨガ	卓球・ビーチボール他	9/13	太極拳	
9/16			9/18	ヨガ	卓球・ビーチボール他	9/20	太極拳	
9/23			9/25	ヨガ	卓球・ビーチボール他	9/27	太極拳	
9/30	ポツチャ	卓球・ビーチボール他	10/2	エアロビクス	卓球・ビーチボール他	10/4		
10/7	ポツチャ	卓球・ビーチボール他	10/9	エアロビクス	卓球・ビーチボール他	10/11	ビーチボール	
10/14			10/16	エアロビクス	卓球・ビーチボール他	10/18	ビーチボール	
10/21	けいらくピクス	卓球・ビーチボール他	10/23	エアロビクス	卓球・ビーチボール他	10/25	ビーチボール	
10/28	けいらくピクス	卓球・ビーチボール他	10/30	さいかつぼーる	卓球・ビーチボール他	11/1		
11/4			11/6	さいかつぼーる	卓球・ビーチボール他	11/8	ビーチボール	
11/11	けいらくピクス	卓球・ビーチボール他	11/13	さいかつぼーる	卓球・ビーチボール他	11/15	エアロビクス	
11/18	けいらくピクス	卓球・ビーチボール他	11/20	さいかつぼーる	卓球・ビーチボール他	11/22	エアロビクス	
11/25	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボール他	11/27			11/29		
12/2			12/4			12/6	エアロビクス	
12/9	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボール他	12/11			12/13	エアロビクス	
12/16	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボール他	12/18			12/20		
12/23	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボール他	12/25			12/27		
1/6			1/8			1/10		
1/13			1/15	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボール他	1/17	卓球	
1/20	ラケットテニス	卓球・ビーチボール他	1/22	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボール他	1/24	卓球	
1/27	ラケットテニス	卓球・ビーチボール他	1/29	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボール他	1/31	卓球	
2/3	ラケットテニス	卓球・ビーチボール他	2/5	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボール他	2/7	卓球	
2/10	ラケットテニス	卓球・ビーチボール他	2/12	ビーチボール	卓球・ビーチボール他	2/14	ラケットテニス	
2/17	バドミントン	卓球・ビーチボール他	2/19	ビーチボール	卓球・ビーチボール他	2/21	ラケットテニス	
2/24			2/26	ビーチボール	卓球・ビーチボール他	2/28	ラケットテニス	
3/3			3/5	ビーチボール	卓球・ビーチボール他	3/7	ラケットテニス	
3/10	バドミントン	卓球・ビーチボール他	3/12			3/14		
3/17	バドミントン	卓球・ビーチボール他	3/19			3/21		
3/24	バドミントン	卓球・ビーチボール他	3/26			3/28		