

令和7年度(2025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
4/7			4/9			4/11	
4/14		卓球・ビーチボールバレー他	4/16		卓球・ビーチボールバレー他	4/18	
4/21		卓球・ビーチボールバレー他	4/23		卓球・ビーチボールバレー他	4/25	
4/28		卓球・ビーチボールバレー他	4/30		卓球・ビーチボールバレー他	5/2	
5/5			5/7	体力テスト	卓球・ビーチボールバレー他	5/9	
5/12	エアロビクス	卓球・ビーチボールバレー他	5/14	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	5/16	ヨーガ
5/19	エアロビクス	卓球・ビーチボールバレー他	5/21	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	5/23	ヨーガ
5/26	エアロビクス	卓球・ビーチボールバレー他	5/28	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	5/30	ヨーガ
6/2	エアロビクス	卓球・ビーチボールバレー他	6/4	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	6/6	ヨーガ
6/9	ボツチャ	卓球・ビーチボールバレー他	6/11	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	6/13	太極拳
6/16	ボツチャ	卓球・ビーチボールバレー他	6/18	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	6/20	太極拳
6/23	ボツチャ	卓球・ビーチボールバレー他	6/25	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	6/27	太極拳
6/30	ボツチャ	卓球・ビーチボールバレー他	7/2			7/4	
9/29			10/1	ヨーガ	卓球・ビーチボールバレー他	10/3	
10/6	けいらくヒクス	卓球・ビーチボールバレー他	10/8	ヨーガ	卓球・ビーチボールバレー他	10/10	ラージボール卓球
10/13			10/15	ヨーガ	卓球・ビーチボールバレー他	10/17	ラージボール卓球
10/20	けいらくヒクス	卓球・ビーチボールバレー他	10/22	ヨーガ	卓球・ビーチボールバレー他	10/24	ラージボール卓球
10/27	けいらくヒクス	卓球・ビーチボールバレー他	10/29	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボールバレー他	10/31	
11/3			11/5	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボールバレー他	11/7	エアロビクス
11/10	けいらくヒクス	卓球・ビーチボールバレー他	11/12	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボールバレー他	11/14	エアロビクス
11/17	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	11/19	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボールバレー他	11/21	
11/24			11/26	ビーチボールバレー	卓球・ビーチボールバレー他	11/28	エアロビクス
12/1	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	12/3			12/5	
12/8			12/10	ビーチボールバレー	卓球・ビーチボールバレー他	12/12	エアロビクス
12/15	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	12/17	ビーチボールバレー	卓球・ビーチボールバレー他	12/19	
12/22	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	12/24	ビーチボールバレー	卓球・ビーチボールバレー他	12/26	
1/5			1/7	ラケットテニス	卓球・ビーチボールバレー他	1/9	卓球
1/12			1/14	ラケットテニス	卓球・ビーチボールバレー他	1/16	卓球
1/19	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボールバレー他	1/21	ラケットテニス	卓球・ビーチボールバレー他	1/23	卓球
1/26	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボールバレー他	1/28	ラケットテニス	卓球・ビーチボールバレー他	1/30	卓球
2/2	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボールバレー他	2/4	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	2/6	ビーチボールバレー
2/9	キックボクシングエクササイズ	卓球・ビーチボールバレー他	2/11			2/13	ビーチボールバレー
2/16	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	2/18	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	2/20	ビーチボールバレー
2/23			2/25	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	2/27	ビーチボールバレー
3/2	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	3/4	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	3/6	
3/9	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	3/11			3/13	
3/16	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	3/18			3/20	