

# 令和8年度(2026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
4/6			4/8			4/10	
4/13			4/15		卓球・ビーチボールバレー他	4/17	
4/20			4/22		卓球・ビーチボールバレー他	4/24	
4/27			4/29			5/1	
5/4			5/13	体力テスト	卓球・ビーチボールバレー他	5/15	ヨーガ
5/11	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	5/20	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	5/22	ヨーガ
5/18	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	5/27	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	5/29	ヨーガ
5/25	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	6/3	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	6/5	
6/1	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	6/10	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	6/12	バドミントン
6/8	エアロビクス	卓球・ビーチボールバレー他	6/17	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	6/19	バドミントン
6/15	エアロビクス	卓球・ビーチボールバレー他	6/24	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	6/26	バドミントン
6/22	エアロビクス	卓球・ビーチボールバレー他	7/1	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	7/3	
6/29	エアロビクス	卓球・ビーチボールバレー他	7/8			7/10	
8/31			9/2			9/4	キックボクシングエクササイズ
9/7			9/9			9/11	キックボクシングエクササイズ
9/14			9/16			9/18	キックボクシングエクササイズ
9/21			9/23			9/25	キックボクシングエクササイズ
9/28	ヨガ	卓球・ビーチボールバレー他	9/30	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	10/2	ラージボール卓球
10/5	ヨガ	卓球・ビーチボールバレー他	10/7	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	10/9	ラージボール卓球
10/12			10/14	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	10/16	ラージボール卓球
10/19	ヨガ	卓球・ビーチボールバレー他	10/21	ピラティス	卓球・ビーチボールバレー他	10/23	ラージボール卓球
10/26	ポッチャ	卓球・ビーチボールバレー他	10/28	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	10/30	
11/2	ポッチャ	卓球・ビーチボールバレー他	11/4	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	11/6	太極拳
11/9	ポッチャ	卓球・ビーチボールバレー他	11/11	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	11/13	太極拳
11/16	けいらくピクス	卓球・ビーチボールバレー他	11/18	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	11/20	太極拳
11/23			11/25	ビーチボールバレー	卓球・ビーチボールバレー他	11/27	
11/30	けいらくピクス	卓球・ビーチボールバレー他	12/2			12/4	
12/7			12/9	ビーチボールバレー	卓球・ビーチボールバレー他	12/11	
12/14	けいらくピクス	卓球・ビーチボールバレー他	12/16	ビーチボールバレー	卓球・ビーチボールバレー他	12/18	
12/21	けいらくピクス	卓球・ビーチボールバレー他	12/23	ビーチボールバレー	卓球・ビーチボールバレー他	12/25	
1/4			1/6	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	1/8	卓球
1/11			1/13	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	1/15	卓球
1/18	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	1/20	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	1/22	卓球
1/25	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	1/27	さいかつボール	卓球・ビーチボールバレー他	1/29	卓球
2/1	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	2/3	ヨーガ	卓球・ビーチボールバレー他	2/5	ビーチボールバレー
2/8	バドミントン	卓球・ビーチボールバレー他	2/10	ヨーガ	卓球・ビーチボールバレー他	2/12	ビーチボールバレー
2/15			2/17	ヨーガ	卓球・ビーチボールバレー他	2/19	ビーチボールバレー
2/22	ラケットテニス	卓球・ビーチボールバレー他	2/24	ヨーガ	卓球・ビーチボールバレー他	2/26	ビーチボールバレー
3/1	ラケットテニス	卓球・ビーチボールバレー他	3/3			3/5	
3/8	ラケットテニス	卓球・ビーチボールバレー他	3/10			3/12	
3/15	ラケットテニス	卓球・ビーチボールバレー他	3/17			3/19	