

令和5年度 第2期（令和5年8～12月）スポーツ・レクリエーション教室日程表

※下記日程は変更となる場合がございます。詳細は申込時にお問合せください。

午前 教室	<火曜日>	ストレッチ体操 10:00～11:30 柔道場	<水曜日>	ハワイアンフラ 10:00～11:00 剣道場（10月～柔道場）	<木曜日>	えひめ愛ヨガ 10:00～11:30 副道場（10月～柔道場）	<金曜日>	レクリエーションバレーボール 10:00～12:00 主道場
	1	8月8日	1	8月9日	1	8月10日	1	9月15日
	2	8月22日	2	8月23日	2	8月24日	2	9月22日
	3	9月5日	3	9月6日	3	9月7日	3	9月29日
	4	9月12日	4	9月13日	4	9月14日	4	10月6日
	5	9月26日	5	9月20日	5	9月21日	5	11月17日
	6	10月3日	6	9月27日	6	9月28日		
	7	10月17日	7	10月4日	7	10月5日		
	8	11月7日	8	10月18日	8	10月19日		
	9	11月14日	9	11月8日	9	11月16日		
	10	11月21日	10	11月15日	10	11月30日		
11	11月28日	11	11月22日	11	12月7日			

午後 教室	<水曜日>	太極拳 13:00～14:30 副道場	<水曜日>	卓球 13:30～15:30 主道場	<木曜日>	ダンス&バラスポール 13:30～15:00 柔道場
	1	8月9日	1	8月9日	1	8月10日
	2	8月23日	2	8月23日	2	9月7日
	3	9月6日	3	9月6日	3	9月14日
	4	9月13日	4	9月27日	4	9月21日
	5	9月20日	5	10月4日	5	9月28日
	6	9月27日	6	11月8日	6	10月5日
	7	10月4日	6	11月15日	7	10月19日
	8	10月18日	7	11月22日	8	11月16日
	9	11月8日	8	11月29日	9	11月30日
	10	11月15日	9	12月6日	10	12月7日
	11	11月22日			11	12月14日
	12	11月29日				
13	12月6日					

運動のできる服装でお越しください。
パンチ&キックエクササイズ教室、卓球教室、レクバレー教室は**室内用運動靴**が必要です。

夜間 教室	<火曜日>	パンチ&キックエクササイズ 19:30～20:30 主道場	<水曜日>	リフレッシュヨガ 19:30～21:00 主道場
	1	8月8日	1	8月9日
	2	8月22日	2	8月23日
	3	8月29日	3	9月6日
	4	9月5日	4	9月13日
	5	9月26日	5	9月27日
	6	10月3日	6	10月18日
	7	10月17日	7	11月8日
	8	11月7日	8	11月22日
	9	11月14日	9	11月29日
	10	11月21日		
11	11月28日			

