令和2年度　大田総合体育館 スポーツ教室日程表

11月

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 バドミントン 姿勢改善 初級・中級卓球 ナイトフィットネス	3	4 弓　道	5 ステップ30	6 ボディーケアとマシン 初心者トレーニング	7 Jr卓球 Jrテニス Jr柔道 器械体操A 器械体操B 器械体操C	エアロビック ボッチャ Pウォーキング ナイターテニス ビギナーヨガ
8	9 バドミントン 姿勢改善 初級・中級卓球 ナイトフィットネス	10	11 弓　道 体力づくりとマシントレ アクティブヨガ	12 いきいきトレーニング 気　功 ステップ30 3B体操	13 ボディーケアとマシン 初心者トレーニング	14 Jr卓球 キッズあそび塾 Jrテニス Jr柔道 器械体操A大田小 器械体操B大田小 器械体操C大田小	エアロビック ボッチャ Pウォーキング ナイターテニス 朝ウォーク
15 ZUMBA	16 バドミントン 姿勢改善 初級・中級卓球 ナイトフィットネス	17	18 弓　道 カラダほぐし健康体操 体力づくりとマシントレ アクティブヨガ	19 いきいきトレーニング 気　功 ステップ30 3B体操	20 ボディーケアとマシン 初心者トレーニング	21 Jr卓球 キッズあそび塾 Jrテニス 器械体操A大田小 器械体操B大田小 器械体操C大田小	Jr柔道 ナイターテニス ビギナーヨガ
22	23 初級・中級卓球 ナイトフィットネス	24	25 弓　道	26 いきいきトレーニング 気　功 3B体操	27 バランスボールで Let´産後ケア	28 Jr卓球 キッズあそび塾 Jrテニス	エアロビック Jr柔道 ナイターテニス 朝ウォーク
29	30 バドミントン 姿勢改善 初級・中級卓球						