

令和7年度 春のスポーツ教室「ENJOY」実施カレンダー

	教室名	時間	4月				5月				6月				7月				回数					
月	楽しいバドミントン	10:00~12:00		14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30	7					12	
	姿勢改善で心身のセットUP	19:30~20:30		14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30	7					12	
	初級・中級卓球	19:30~21:00		14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30	7					12	
	ナイトフィットネス	19:30~21:00		14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30	7					12	
水	カラダほぐし健康体操 初級	9:15~10:15		16	23				14	21	28		4	11	18	25		2	9	16			12	
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15~10:30		16	23				14	21			4	11	18	25		2	9	16		30	12	
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45~12:00		16	23				14	21			4	11	18	25		2	9	16		30	12	
	アクティブヨガ	19:30~21:00		16	23				21	28			4	11	18	25		2	9	16		30	12	
	弓道	19:30~21:30		16	23				14	21	28		4	11	18	25		2	9	16			12	
木	マシントレーニングでフレイル予防	10:15~11:30		17	24			1		15	22	29	5	12	19	26		3	10				12	
	ゆるムーブ	13:30~14:15		17	24			1		15	22	29	5	12	19	26		3	10				12	
	3B体操	19:30~21:00		17	24			1		15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			12	
金	マシントレーニングA	9:15~10:30		11	18	25			2		16		30	6	13	20	27		4	11				12
	マシントレーニングB	10:45~12:00		11	18	25			2		16		30	6	13	20	27		4	11				12
土	エアロビックダンス	10:00~11:30		12	19	26				17	24	31	7	14	21	28		5	12				12	
	ナイター硬式テニス	19:00~21:00		12	19	26				10	17	24	31	7	14	21	28		5					12
	ダンスサイズ	13:30~14:30		12	19	26				10	17	24		7	14	21	28		5	12				12
	ベーシックヨガ	19:30~21:00		12	19	26			3	10	17	24	31	7	14	21			5					12
	ジュニア卓球	13:30~15:00		12	19				3		17		31	7	14	21	28		5	12	19			12
	キッズ遊び塾(幼児クラス)	9:00~9:45		12	19	26			3	10		24	31		14	21	28		5	12				12
	キッズ遊び塾(小学クラス)	10:30~11:30		12	19	26			3	10		24	31		14	21	28		5	12				12
	ジュニア硬式テニス	10:00~11:30 (4月~5月) 9:30~11:00 (6月~7月)		12	19	26				10	17	24	31	7	14	21	28		5	12				12
	器械体操A	12:45~13:45		12 大田小	19	26 大田小		3 大田小	10	17 大田小	24 大田小	31	7	14		28 大田小		5					12	
	器械体操B	14:00~16:00		12 大田小	19	26 大田小		3 大田小	10	17 大田小	24 大田小	31	7	14		28 大田小		5					12	
	器械体操C	14:00~17:30		12 大田小	19	26 大田小		3 大田小	10	17 大田小	24 大田小	31	7	14		28 大田小		5					12	
	ジュニア柔道	18:00~20:00		12	19	26				10	17	24	31	7	14	21	28							12
	キッズSMILING	9:00~9:45				26				17							28				26			4
日	リフレッシュ太極拳	10:00~11:00	6					4					1					6					4	
	しなやかになる簡単ピラティス	11:00~11:45	6			27			11		25			8		22			13		27		8	
	ZUMBA	13:30~14:15			20					18					15					20			4	
	美UPTレーニング	13:30~14:30				27					25					22					27		4	