

令和7年度 秋のスポーツ教室「ENJOY」実施カレンダー

R7年11月10日更新

	教室名	時間	8月				9月				10月				11月				12月				回数				
月	楽しいバドミントン	10:00~12:00					8	15	22	29		20	27		3	10	17		1	8	15		12				
	姿勢改善で心身のセットUP	19:30~20:30					8		22	29	6		20	27		10	17		1	8	15	22	12				
	初級・中級卓球	19:30~21:00					8	15	22	29	6	13	20	27		10	17		1				12				
	ナイトフィットネス	19:30~21:00					8	15	22	29	6		20	27		3	10	17		1	8			12			
水	カラダほぐし健康体操初級	9:15~10:15					3	10			X	8		22	29		12	19	26		3	10	17	24	12		
	カラダほぐし健康体操中級	9:15~10:30					3	10			1	8		22	29		12	19	X	26	3	10	17	24	12		
	カラダほぐし健康体操上級	10:45~12:00					3	10			1	8		22	29		12	19	X	26	3	10	17	24	12		
	アクティブヨガ	19:30~21:00					3	10			1	9	木		22	29		12	19	26		3	10	18	木	12	
	弓道	19:00~21:00					3	10			1	8		22	29		12	19	26		3	10	17		12		
木	マシントレーニングでフレイル予防	10:15~11:30					4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20						12		
	ゆるムーブ	13:30~14:15					4	11	18	25		2	9	16	23		6	13	20	27					12		
	3B体操	19:30~21:00					4	11	18	25		2	9	16	23		6	13	20		4				12		
金	マシントレーニングA	9:15~10:30					5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21						12		
	マシントレーニングB	10:45~12:00					5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21						12		
土	エアロビックダンス	10:00~11:15					X	13	20	27	X	4			X		1	8	15	22	29	6	13	別紙参照	12		
	ナイター硬式テニス	19:00~21:00					30	6	13	20	27	X	4	11	18	25		1	8	15	22	29				12	
	ダンササイズ	13:30~14:30					6	13	20	27		X	4	11		25		1	8	15	22	29	6	13		12	
	ベーシックヨガ	19:30~21:00					6	13	20	27		4	11		25		1	8	15	22	29				12		
	ジュニア卓球	13:30~15:00	R8年 1月→				X	10	17		31											6	20	27		12	
	キッズ遊び塾(幼児クラス)	9:00~9:45					6	13		27		11	18				1	8	15	22	29	6	13		12		
	キッズ遊び塾(小学クラス)	10:30~11:30					6	13		27		11	18				1	8	15	22	29	6	13		12		
	ジュニア硬式テニス	9:30~11:00 (8月~9月) 10:00~11:30 (10月~11月)					30	6	13	20	27	X	4	11	18	25		1	8	X	22	29	6			12	
	ジュニア体操A	12:45~13:45					6	13	20	27			11	大田小	18	25		1	大田小	8	15	22	29				12
	ジュニア体操B	14:00~16:00					6	13	20	27			11	大田小	18	25		1	大田小	8	15	22	29				12
日	ジュニア体操C	14:00~17:30					6	13	20	27			11	大田小	18	25		1	大田小	8	15	22	29				12
	ジュニア柔道	18:00~20:00					6	13	20	27		4	11		25		1	8	15	22	29				12		
	キッズSMAILING	9:00~9:45					16	23			27				25					22				27	6		
	リフレッシュ太極拳	10:00~11:00	7				7				5					2				7					5		
	しなやかになる簡単ピラティス	11:00~11:45					17	24			14	28		12	26		9	23			14	21			10		
日	ZUMBA	13:30~14:15					17				7		5						16				21			5	
	美UPトレーニング	13:30~14:30					24				28				26				23			14				5	