

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		3	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		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		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	X	X		X			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	11	X	18	25	1	8	15	22	29						12
	ダンササイズ	13:30～14:30						6	13	20	27		X	11		25		1	8	15	X	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									27			11		25		1	8	15	22		6		20	27		12
			R8年 1月→						X	17		31																
	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	11	X	18	25	1	8	X	15	22	29	6				12
	ジュニア体操A	12:45～13:45						6	13	20	27			11大田小	18大田小	25大田小		1大田小	8大田小	15大田小	22	29						12
	ジュニア体操B	14:00～16:00						6	13	20	27			11大田小	18大田小	25大田小		1大田小	8大田小	15大田小	22	29						12
	ジュニア体操C	14:00～17:30						6	13	20	27			11大田小	18大田小	25大田小		1大田小	変更3	15大田小	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
日	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
	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