

令和8年度 春のスポーツ教室「ENJOY」開催日(4月18日更新)

	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		13	20	27			11	18	25		8	15	22	29		6	13			12
	コンディショントレーニング	18:30~19:30		13	20	27			11	18	25		8	15	22	29		6	13			12
	初級・中級卓球	19:30~21:00		13	20	27			11	18	25		8	15	22	29		6	13			12
	ナイトフィットネス	19:45~21:00		13	20	27			11	18	25		8	15	22	29		6	13			12
水	カラダほぐし健康体操 初級	9:15~10:15		15	22	29			13	20	27		3	10	17	24		1	8			12
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15~10:30		15	22	29			13	20		3	10	17	24		1	8	15			12
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45~12:00		15	22	29			13	20		3	10	17	24		1	8	15			12
木	アクティブヨガ	19:30~21:00		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25		2	9			12
	弓道	19:00~21:00		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25		2	9			12
	マシントレーニングで フレイル予防	10:15~11:30		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25		2	9			12
	ゆるムーブ	13:30~14:15		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25		2	9			12
	3B体操	19:30~21:00		9	16	23			14	21	28		4	11	18	25		2	9			12
金	マシントレーニングA	9:15~10:30		10	17	24		1		15	22	29	5	12	19	26		3			12	
	マシントレーニングB	10:45~12:00		10	17	24		1		15	22	29	5	12	19	26		3			12	
土	エアロビックダンス	10:00~11:15		11	18	25		2	9	16	23	30	6	13		27		4			12	
	ナイター硬式テニス	19:00~21:00		11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27					12	
	ダンスサイズ	13:30~14:30		11	18			2	9	16	23	30	6	13	20	27		4			12	
	ベーシックヨガ	19:30~21:00			18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4			12	
	ジュニア卓球	13:30~15:00		11	18			2		16	23	30		13	20	27		4	11	8月1日		12
	キッズあそび塾(幼児)	9:00~9:45		11	18	25		2	9	16	23	30		13	20	27		4			12	
	キッズあそび塾(小学生)	10:30~11:30		11	18	25		2	9	16	23	30		13	20	27		4			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)		11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27					12	
	ジュニア器械体操A	12:45~13:45		11	18	25		2 (大田小)	9 (大田小)	16	23 (大田小)	30	6	13	20 (大田小)	27					12	
	ジュニア器械体操B	14:00~16:00		11	18	25		2 (大田小)	9 (大田小)	16	23 (大田小)	30	6	13	20 (大田小)	27					12	
	ジュニア器械体操C	14:00~17:30		11	18	25		2 (大田小)	9 (大田小)	16	23 (大田小)	30	6	13	20 (大田小)	27					12	
	ジュニア柔道	18:00~20:00		11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27					12	
	キッズSMILING	9:00~9:45				25					23				27					25	4	
日	リフレッシュ太極拳	10:00~11:00		12					10				14					12			4	
	しなやかになる 簡単ピラティス	11:00~11:45			19	26			10		24		14		28			12		26	8	
	ZUMBA	13:30~14:15			19				17					21				19			4	