

3月 スポーツ教室日程表

		教室名	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	時間	
一般・短期	火曜日	いきいき健康Ⅲ	<p style="text-align: center;">全教室休講</p> <p>令和1年度スポーツ教室3月分につきましては新型コロナウイルス感染症対策として、全て休講とさせていただきます。 休講分の代替え情報につきましては、決まり次第掲載いたします。</p>					9:15~10:45	
		さわやかストレッチ そう快 (運動習慣支援)						11:00~12:00	
		リラクゼーション						11:10~12:10	
		トレーニング						13:00~14:00	
								19:15~20:45	
	水曜日	いきいき健康Ⅰ						9:15~10:45	
		美姿勢ヨガ						11:10~12:10	
		硬式テニスⅡ (総合公園内テニスコート)						10:30~12:30	
		健康フラダンス						11:15~12:15	
		卓球						19:15~20:45	
	木曜日	モーニング・ヨガ						9:00~10:00	
		すこやか健康体操						13:20~14:30	
		フィットネス エアロビクス						15:00~16:00	
		はつらつ フィットネス						19:45~20:45	
	金曜日	いきいき健康Ⅱ						9:15~10:45	
		レディース KARATE						11:00~12:30	
		スーパードライブ						9:15~10:45	
		リフレッシュ・ヨガ						15:00~16:00	
	小学生	土曜日						少林寺拳法	9:15~10:45
								柔道	9:30~11:00
陸上			10:00~11:30						
バレーボール (生石体育センター)			11:15~12:45						
相撲 (相撲場)			8:30~11:00						
硬式テニスⅠ (総合公園内テニスコート)			10:30~12:30						
一般		バドミントン (生石体育センター)	15:15~16:45						