


平成30年度島根県立体育館（後期）スポーツ教室実施予定表

 休講日

曜日	教室名	時間	開講式	10月			11月			12月			1月			2月			3月			閉講式							
火	のびやか3B体操	10:00~11:30	10/16	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	3/19	
	だれでもソフトテニス	10:00~12:00		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
	卓球・ラージボール（火）	13:30~15:30		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
	軽スポーツクラブ	14:00~15:30		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
	ステップエアロ	13:00~14:30		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
	キッズ広場	15:20~16:20		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
	体操競技クラブ	16:30~18:30		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
	ソフトテニス（夜）	19:00~20:50		16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
水	フォークダンス（昼）	13:30~15:00	10/24	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3/13	
	キッズ体操	15:20~16:20		17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		
	体操競技クラブ	16:30~18:30		17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		
	アクティブジュニアスポーツ	17:00~18:30		17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		
	テニス（水）	19:00~20:50		17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		
	フォークダンス（夜）	19:00~20:50		17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		
木	ヨガ（木）	10:00~11:30	10/25	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	3/14	
	ソフトテニスクラブ	10:00~12:00		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
	女性軽スポーツクラブ	13:30~15:00		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
	午後ヨガ（新規）	15:30~17:00		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
	ふれあい広場	16:00~17:00		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
	ジュニア卓球	17:00~18:30		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
	体操	17:00~18:30		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
	介護予防体操	19:00~20:30		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
	トランポリン&スラックライン	19:00~20:50		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
	バドミントン	19:00~20:50		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
金	テニス（金）	10:00~12:00	10/12	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	3/15
	転ばぬ先の筋肉	14:00~15:00		12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	
	ジュニアテニス	17:00~18:30		12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	
	ヨガ（金）	19:00~20:30		12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	
	卓球・ラージボール（金）	19:00~20:50		12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	
	レクリエーションバレークラブ	19:00~20:50		12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	
	ソフトバレーボールクラブ	19:00~20:50		12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	