

平成31年度島根県立体育館前期スポーツ教室実施予定表

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