

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