

令和5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	4/11	/	4	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	9/12
	だれでもソフトテニス	10:00~12:00		/	4	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	
	卓球・ラージボール(火)	13:30~15:30		/	4	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	
	軽スポーツクラブ	14:00~15:30		/	4	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	
	キッズ広場	15:30~16:30		/	4	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	
	体操競技クラブ	16:45~18:45		/	4	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	
	ソフトテニス(夜)	19:00~21:00		/	4	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	
水	フォークダンス(昼)	13:30~15:00	4/12	/	5	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	9/13
	キッズ体操	15:30~16:30		/	5	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	
	体操競技クラブ	16:45~18:45		/	5	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	
	テニス(水)	19:00~21:00		/	5	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	
木	健康フィットネス	10:00~11:30	4/6	/	6	13	20	27	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	9/14
	ソフトテニスクラブ	10:00~12:00		/	6	13	20	27	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	
	女性軽スポーツクラブ	13:30~15:00		/	6	13	20	27	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	
	ジュニアスポーツ	16:00~17:00		/	6	13	20	27	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	
	ジュニア卓球	17:00~18:30		/	6	13	20	27	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	
	体操	17:00~18:30		/	6	13	20	27	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	
	トランポリン	19:00~21:00		/	6	13	20	27	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	
	バドミントン	19:00~21:00		/	6	13	20	27	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	/	6	13	20	27	3	10	17	24	31	/	7	14	21	28	
金	ヨガ(朝)	10:00~11:30	4/7	/	7	14	21	28	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	9/15
	テニス(金)	10:00~12:00		/	7	14	21	28	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	
	キッズスポーツ	15:30~16:30		/	7	14	21	28	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	9/22
	ジュニアテニス	17:00~18:30		/	7	14	21	28	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	9/15
	卓球・ラージボール(金)	19:00~21:00		/	7	14	21	28	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	
	ヨガ(夜)	19:00~20:30		/	7	14	21	28	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	
	レクリエーションバレークラブ	19:00~21:00		/	7	14	21	28	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29	
		ソフトバレークラブ		19:00~21:00	/	7	14	21	28	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	/	7	14	21	28	4	11	18	25	/	1	8	15	22	29
土	ピラティス	19:00~20:30	4/8	1	8	15	22	29	6	13	20	27	/	3	10	17	24	/	1	8	15	22	29	5	12	19	26	/	2	9	16	23	30	9/16