

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