

令和6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				10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	1	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	1	
	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	1	
	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	1	
	キッズ広場	15:30~16:30		/	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	1	
	体操競技クラブ	16:45~18:45		/	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	1	
	ソフトテニス(夜)	19:00~21:00		/	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	1	
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	2	9/18
	キッズ体操	15:30~16:30		/	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	2	
	体操競技クラブ	16:45~18:45		/	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	2	
	テニス(水)	19:00~21:00		/	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	2	
	ヨガ(夜・水)	19:00~20:30		/	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	2	
木	健康フィットネス	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	3	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	3	
	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	3	
	ジュニアスポーツ	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	3	
	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	3	
	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	3	
	トランポリン	19:00~21:00		/	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	3	
	バドミントン	19:00~21:00		/	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	3	
金	ヨガ(朝)	10:00~11:30	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	4	9/20
	テニス(金)	10:00~12:00	4/5	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	4	
	キッズスポーツ	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	4	
	ジュニアテニス	17:00~18:30	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	4	
	卓球・ラージボール(金)	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	4	
	ヨガ(夜・金)	19:00~20:30		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	4	
	レクリエーションバレークラブ	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	4	
	ソフトバレークラブ	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	4		
土	ピラティス	19:00~20:30	4/13	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	5	9/14