

# 令和6年度 スポーツプラスおおはる 講座別年間日程表(予定)

番号	曜日	時間帯・会場	講座名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
1	金	10:45~11:45 サブアリーナ	のびのびちびっこ体操 コアラ	5,19	17,31	7,21	5,19	2,30	6,20	4,18	1,15	6,20	17,31	7,21	7	23回
2	月	18:30~19:30 サブアリーナ	小中学生卓球教室	1,8,15	13,20,27	3,10,17	1,8,22	5,19,26	2,9,30	7,21,28	11,18,25	2,9,16	6,20,27	3,10,17	3,10,17	36回
3	月	10:45~11:45 サブアリーナ	リラックスヨガ	1,8,15	13,20,27	3,10,17	1,8,22	5,19,26	2,9,30	7,21,28	11,18,25	2,9,16	6,20,27	3,10,17	3,10,17	36回
4	木	9:30~10:30 武道場	ゆっくりやさしいヨガ	4,18	16,30	6,20	4,18	1,29	5,19	3,17	7,21	5,19	16,30	6,20	6	23回
5	木	9:30~10:30 武道場	アロハ! フラダンス①	11,25	9,23	13,27	11,25	8,22	12,26	10,24	14,28	12,26	9,23	13,27	13,27	24回
6	木	10:45~11:45 武道場	アロハ! フラダンス②	11,25	9,23	13,27	11,25	8,22	12,26	10,24	14,28	12,26	9,23	13,27	13,27	24回
7	月	9:30~10:30 サブアリーナ	からだスッキリ バレトン	1,8,15	13,20,27	3,10,17	1,8,22	5,19,26	2,9,30	7,21,28	11,18,25	2,9,16	6,20,27	3,10,17	3,10,17	36回
8	木	10:45~11:45 武道場	バラエティエクササイズ	4,18	16,30	6,20	4,18	1,29	5,19	3,17	7,21	5,19	16,30	6,20	6	23回
9	月	14:00~15:00 サブアリーナ	スポーツ吹矢	1,15	20	3,17	1,29	5,19	2,30	7,21	18	2,16	6,20	3,17	3,17	22回
10	火	9:30~10:30 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ①	2,9, 16,23	14, 21,28	4,11, 18,25	2,9, 23,30	6,20,27	3,10	1,8, 22,29	12,19,26	3,10, 17,24	7,21,28	4,18	4,11, 18,25	40回
11	火	10:45~11:45 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ②	2,9, 16,23	14, 21,28	4,11, 18,25	2,9, 23,30	6,20,27	3,10	1,8, 22,29	12,19,26	3,10, 17,24	7,21,28	4,18	4,11, 18,25	40回
12	金	9:30~10:30 サブアリーナ	接骨院お勧め体操	12,26	10,24	14,28	12,26	9,23	13,27	11,25	8,22	13,27	10,24	14,28	14,28	24回
13	金	9:15~10:15 サブアリーナ	やさしいモーニングエクササイズ	5,19	17,31	7,21	5,19	2,30	6,20	4,18	1,15	6,20	17,31	7,21	7	23回
14	木	19:00~20:00 サブアリーナ	ムーンライトヨガ	4,11,18	16,23,30	6,13,20	4,18,25	1,8,29	5,12,19	3,10,17	7,14,21	5,12,19	9,16,30	6,13,20	6,13,27	36回
15	金	19:30~20:30 サブアリーナ	とっても簡単♪ 体幹&サーキットトレーニング	5,12, 19,26	10,17, 24,31	7,14, 21,28	5,12, 19,26	2,9, 23,30	6,13, 20,27	4,11, 18,25	1,8, 15,22	6,13, 20,27	10,17, 24,31	7,14, 21,28	7,14, 28	47回

☆ 講師・会場等の都合で、変更する場合がありますのでご了承ください。

2024.1.4 現在

スポーツプラスおおはる

電話 052-217-6211 FAX 052-217-6921

窓口: 月・木 9:00~17:00 日・火・金 9:00~12:00

休日: 水・土・祝日の翌日・年末年始(12/28~1/5)

〒490-1132 海部郡大治町大字北間島字藤田33-1



友だち追加