

令和5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	21	19	2,16	7,21	4,18	1,15	6,20	17	1,15	19	2,16	1,15	20回
2	月	18:30~19:30 サブアリーナ	小中学生卓球教室	3,10,17	8,15,22	12,19,26	3,10,24	7,21,28	4,11,25	2,16,23	6,13,20	4,11,18	15,22,29	5,19,26	4,11,18	36回
3	月	10:45~11:45 サブアリーナ	リラックスヨガ	3,10,17	8,15,22	5,12,19	3,10,24	7,21,28	4,11,25	2,16,23	6,13,20	4,11,18	15,22,29	5,19,26	4,11,18	36回
4	木	9:30~10:30 武道場	ゆっくりやさしいヨガ	6,20	18	1,15,29	6,20	3,17	7,21	5,19	2,16	7,21	4,18	1,15	7	23回
5	木	9:30~10:30 武道場	アロハ! フラダンス①	13,27	11,25	8,22	13,27	10,24	14,28	12,26	9	14	11,25	8,22	14,28	22回
6	木	10:45~11:45 武道場	アロハ! フラダンス②	13,27	11,25	8,22	13,27	10,24	14,28	12,26	9	14	11,25	8,22	14,28	22回
7	月	9:30~10:30 サブアリーナ	からだスッキリ バレトン	3,10,17	8,15,22	5,12,19	3,10,24	7,21,28	4,11,25	2,16,23	6,13,20	4,11,18	15,22,29	5,19,26	4,11,18	36回
8	木	10:45~11:45 武道場	バラエティエクササイズ	6,20	18	1,15,29	6,20	3,17	7,21	5,19	2,16	7,21	4,18	1,15	7	23回
9	月	14:00~15:00 サブアリーナ	スポーツ吹矢	3,17	15,29	5,19	3	7,21	4	2,16	6,20	4,18	15,29	5,19	4,18	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	4,11, 18,25	9,16, 23,30	6,13, 20,27	4,11,25	1,8, 22,29	5,12,26	3,17, 24,31	7,14, 21,28	5,12, 19,26	16,23,30	6,20,27	5,12, 19,26	44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	4,11, 18,25	9,16, 23,30	6,13, 20,27	4,11,25	1,8, 22,29	5,12,26	3,17, 24,31	7,14, 21,28	5,12, 19,26	16,23,30	6,20,27	5,12, 19,26	44回
12	金	9:30~10:30 サブアリーナ	接骨院お勧め体操	14,28	12,26	9,23,30	14,28	25	8,22,29	13,27	10	8,22	12,26	9	8,22	23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	7,21	19	2,16	7,21	4,18	1,15	6,20	17	1,15	5,19	2,16	1,15	22回
14	木	19:00~20:00 サブアリーナ	ムーンライトヨガ	6,20	18	1,15,29	6,20	3,17	7,21	5,19	2,16	7,21	4,18	1,15	7	23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	7,14, 21,28	19,26	2,9, 16,23	7,14, 21,28	4,25	1,8, 15,22	6,13, 20,27	10,17	1,8, 15,22	5,12, 19,26	2,9,16	1,8, 15,22	41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。

2023.2.27 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(12/29~1/3)

〒490-1132 海部郡大治町大字北間島字藤田33-1



友だち追加