

2019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	1,15,29	6,20	17,31	7,21	6	24回
2	月	16:00~17:00 サブアリーナ	元気いっぱいキッズ体操 めだか	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	2,9,16	36回
3	木	16:00~17:00 サブアリーナ	楽しい幼児体操 つばめ	4,11,18	9,16,23	6,13,20	4,11,18	1,8,22	5,12,19	3,10,17	7,14,21	5,12,19	9,16,23	6,13,20	5,12,19	36回
4	木	17:00~18:00 サブアリーナ	小学生運動能力アップ教室	4,11,18	9,16,23	6,13,20	4,11,18	1,8,22	5,12,19	3,10,17	7,14,21	5,12,19	9,16,23	6,13,20	5,12,19	36回
5	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	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	2,9,16	35回
6	月	9:30~10:30 サブアリーナ	リラックスヨガ	1,15	13,20,27	3,10,17	1,8,22	5,26	2,9,30	7,21,28	11,18,25	2,9,16	6,20,27	3,10,17	2,9,16	34回
7	木	9:30~10:30 武道場	カーヴィーヨガ&ピラティスエクササイズ	4,18	16,30	6,20	4,18	1,29	5,19	3,17	7,21	5,19	16,30	6,20	5,19	24回
8	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	12,26	24回
9	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	12,26	24回
10	月	10:45~11:45 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	2,9,16	36回
11	木	10:45~11:45 武道場	パ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	5,19	24回
12	月	14:00~15:00 サブアリーナ	スポーツ吹矢	1,15	13,20	3,17	1,22	5,19	2,30	7,21	11,18	2,16	6,20	3,17	2,16	24回
13	火	9:30~10:30 サブアリーナ	いきいき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	7,21,28	4,18	3,10 17,24	39回
14	火	10:45~11:45 サブアリーナ	いきいき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	7,21,28	4,18	3,10 17,24	39回
15	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	13,27	24回
16	金	9:15~10:15 サブアリーナ	楽々かんたんフィットネス	5,19	17,31	7,21	5,19	2,30	6,20	4,18	1,15,29	6,20	17,31	7,21	6	24回
17	木	19:00~20:00 サブアリーナ	ムーンライトヨガ	4,18	16,30	6,20	4,18	1,29	5,19	/	/	/	/	/	/	12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。

平成31年3月4日現在

スポーツプラスおおはる

電話 052-217-6211 FAX 052-217-6921

月・木 9:00~17:00 日・火・金 9:00~12:00

休み 土・スポーツセンター休館日(水・祝日の翌日・年末年始)

〒490-11 海部郡大治町大字北間島字藤田33-1

