

おやべスポーツクラブ 教室カレンダー① 8月開始 (ABグループ教室)

《一般教室》

★ 時間変更 ※ 場所変更

曜日	教室名	実施時間	活動場所	グループ	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火曜日	スッキリ! ちょこトレ♪	午前 10:00-11:00	市文化SC (スタジオ)	A		1 15	6 20	3 17	8 22	19	2 16	9 23
				B	25	8 29	13 27	10	1 15	5 26	9 2	16
	ダンベル シェイプ	夜間 ★19:30-20:15	市文化SC (スタジオ)	A	18	1 15	6 20	10	1 15	5 26	9 2	16
				B	25	8 29	13 27	17	8 22	19 2	16 9	23
水曜日	やさしいエアロ	午前 10:00-10:45	市文化SC (スタジオ)	A	19	2 16	7 21	4 18	9 6	20 3	17 10	
				B	26	9 30	14 28	11 2	16 13	27 10	17 3	17
	姿勢改善 ピラティス	★11:00-11:45	※ 市文化SC (軽スポ1)	A	19	2 16	7 21	4 18	9 6	20 3	17 10	
				B	26	9 30	14 28	11 2	16 13	27 10	17 3	17
	はじめての 自力整体法	夜間 ★19:00-19:45	市文化SC (和室)	A	19	2 16	14 28	11 25	9 6	20 3	17 10	
				B	26	9 7	21 4	18 2	16 13	27 10	17 3	17
木曜日	やさしい 自力整体法	午前 ★11:00-11:45	市文化SC (スタジオ)	A	20	3 17	1 15	5 19	10 7	21 4	25 11	
				B	27	10 24	8 22	12 3	17 14	28 18	18 4	18
	デトックス& 調整ヨガ	午後 ★13:15-14:00	市文化SC (スタジオ)	A	20	3 17	1 15	5 19	10 7	21 4	25 11	
				B	27	10 24	8 22	12 3	17 14	28 18	18 4	18
金曜日	ダンベルソフト	午前 ★9:45-10:30	市文化SC (スタジオ)	A	21	4 18	2 16	6 20	11 8	22 5	12 26	12 12
				B	28	11 25	9 23	13 4	18 15	5 19	19 5	19
	スタイルアップ!! パレトン	夜間 19:00-19:45	市文化SC (スタジオ)	A	21	4 18	9 23	6 20	11 8	22 5	12 26	12 12
				B	28	11 2	16 30	13 4	18 15	5 19	19 5	19
	体質改善ヨガ	★20:00-20:45	※ 市文化SC (軽スポ1)	A	21	4 18	9 23	6 20	11 8	22 5	12 26	12 12
				B	28	11 2	16 30	13 4	18 15	5 19	19 5	19
土曜日	しっかりエアロ	夜間 ★19:00-19:45	市文化SC (スタジオ)	A	22	5 19	3 17	7 21	12 9	23 6	20 6	
				B	29	12 26	10 24	14 5	19 16	30 13	27 13	
	美・心・体 ピラティス	★20:00-20:45	※ 市文化SC (軽スポ1)	A	22	5 19	3 17	7 21	12 9	23 6	20 6	
				B	29	12 26	10 24	14 5	19 16	30 13	27 13	

おやべスポーツクラブ 教室カレンダー② 8月開始

《一般教室》

★ 時間変更

※ 場所変更

曜日	教室名	実施時間	活動場所	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火曜日	フレンドリー テニス	午前 10:00- 11:30	市民球場 他 (8月屋内SC)	18. 25	1. 8. 15	6. 13. 20. 27	10. 17	1. 8. 15. 22	5. 19. 26	2. 9. 16	2. 9. 16. 23
	フラダンス	午後 15:00- 16:00	市文化SC (スタジオ)	18. 25	1. 8. 15	6. 13. 20. 27	10. 17	1. 8. 15. 22	5. 19. 26	2. 9. 16	2. 9. 16. 23
	さわやか 3B体操	夜間 20:00- 21:00	津沢CP	18. 25	1. 8. 15	6. 13. 20. 27	10. 17	1. 8. 15. 22	5. 19. 26	2. 9. 16	2. 9. 16. 23
水曜日	自力整体法 in津沢	★13:30- 14:15	津沢CP	19. 26	2. 9. 16	7. 14. 21. 28	4. 11. 18	2. 9. 16	6. 13. 20. 27	3. 10. 17	3. 10. 17
	さわやか ウォーキング&プラス	★14:00- 14:45	市文化SC	19. 26	2. 9. 16	7. 14. 21. 28	4. 11. 18	2. 9. 16	6. 13. 20. 27	3. 10. 17	3. 10. 17
	エンジョイ エアロ	★20:10- 20:55	市文化SC (スタジオ)	19. 26	2. 9. 16	7. 14. 21. 28	4. 11. 18	2. 9. 16	6. 13. 20. 27	3. 10. 17	3. 10. 17
木曜日	らくらく気功	★9:45- 10:30	※ 市文化SC (スタジオ)	20. 27	3. 10. 17. 24	1. 8. 15. 22	5. 12. 19	3. 10. 17	7. 14. 21. 28	4. 18. 25	4. 11. 18
	中級ラージボール 卓球講座	19:00- 21:30	菟波SC	20. 27	3. 10. 17. 24	1. 8. 15. 22	5. 12. 19	3. 10. 17	7. 14. 21. 28	4. 18. 25	4. 11. 18
	初級太極拳	19:30- 21:00	石動CC	20. 27	3. 10. 17. 24	1. 8. 15. 22	5. 12. 19. 26	3. 10. 17	14. 21. 28	4. 18. 25	4. 11. 18
金曜日	やさしい ヨガ	★11:00- 11:45	市文化SC (スタジオ)	21. 28	4. 11. 18. 25	2. 9. 16. 23	6. 13. 20	4. 11. 18	8. 15. 22	5. 12. 19. 26	5. 12. 19
	バドミントン	19:30- 21:30	市民体育館	7. 21. 28	4. 11. 18. 25	2. 9. 16. 23	6. 13. 20	4. 11. 18	8. 15. 22	5. 12. 19. 26	5. 12. 19

◇フレンドリーテニス 8月は屋内スポーツセンターでの開催となります。

《サークル》

火曜日	ふるさと ウォーキング	午前 9:00- 10:00	市民体育館	-	1. 8. 29	6. 13. 20. 27	10. 17	1. 8. 15. 22	19. 26	2. 9. 16	2. 9. 16
木曜日	たのしい キンボール	夜間 19:30- 21:30	蟹小 体育館	6. 20. 27	3. 10. 17. 24	1. 8. 15. 22	5. 12. 19	3. 10. 17	7. 14. 21. 28	4. 18. 25	4. 11. 18
金曜日	メンズ ウォーキング	午前 9:00- 10:00	市民体育館 市文化SC	-	4. 11. 18	2. 9. 16. 23. 30	6. 13. 30. 27	4. 11. 18	15. 22. 29	5. 12. 19. 26	5. 12
	ラージボール 卓球広場	★13:30- 16:00	市文化SC (軽スポ1)	-	4. 11. 18. 25	2. 9. 16. 23	6. 13. 20	4. 11. 18	8. 15. 22	5. 12. 19. 26	5. 12. 19

◆注意事項◆

- ・教室開始 [30分前~5分前] までに受付を済ませてください。
- ・指導者や管理者の指示に従い、ルールやマナーを守って参加しましょう。
- ・受講料は原則として返金いたしません。

- ・教室に参加の際は、必ず出席簿に○印をつけて参加してください。
- ・指導者の都合や天災により日程変更、中止する場合があります。
- ・その他、不明な点はお気軽にお問い合わせください。