

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
キッズサッカー 【土曜日】 10:00~11:30	11 (土)	23 (土)	20 (土)	18 (土)	8 (土)	26 (土)	17 (土)	14 (土)	12 (土)	16 (土)	6 (土)	13 (土)
	18 (土)	30 (土)	27 (土)	※小ホール	※小ホール	※小ホール	※小ホール		28 (土)	19 (土)	30 (土)	20 (土)
チャレンジ体操 【金曜日】 ①16:30~17:15 ②17:15~18:15	3 (金)	8 (金)	5 (金)	3 (金)	7 (金)	4 (金)	2 (金)	6 (金)	4 (金)	8 (金)	5 (金)	5 (金)
	10 (金)	15 (金)	19 (金)	10 (金)	21 (金)	25 (金)	16 (金)	13 (金)	11 (金)	15 (金)	12 (金)	12 (金)
	17 (金)	22 (金)	26 (金)	17 (金)	28 (金)		23 (金)	20 (金)	18 (金)	22 (金)	19 (金)	19 (金)
キッズダンス 【土曜日】 ①12:00~12:50 ②13:00~13:50	11 (土)	9 (土)	13 (土)	11 (土)	8 (土)	5 (土)	10 (土)	14 (土)	5 (土)	9 (土)	13 (土)	13 (土)
	25 (土)	23 (土)	27 (土)	25 (土)	22 (土)	26 (土)	17 (土)	28 (土)	19 (土)	23 (土)	27 (土)	27 (土)
教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
おたっしゃクラブ 「水中運動」 【金曜日】 ①9:30~10:10 ②10:15~10:55	10 (金)	15 (金)	12 (金)	10 (金)	21 (金)	11 (金)	9 (金)	6 (金)	11 (金)	15 (金)	12 (金)	5 (金)
	17 (金)	29 (金)	19 (金)	31 (金)		18 (金)	23 (金)	13 (金)	18 (金)	22 (金)	26 (金)	19 (金)
おたっしゃクラブ 「3B体操」 【金曜日】 10:00~11:00	3 (金)	8 (金)	5 (金)	3 (金)	7 (金)	4 (金)	2 (金)	20 (金)	4 (金)	8 (金)	5 (金)	12 (金)
	24 (金)	22 (金)	26 (金)	24 (金)	28 (金)	25 (金)	16 (金)	27 (金)	25 (金)	29 (金)	19 (金)	26 (金)
腸ケア×ピラティス 【月曜日】 20:00~20:45	6 (月)	11 (月)	1 (月)	6 (月)	3 (月)	7 (月)	5 (月)	2 (月)	7 (月)	18 (月)	1 (月)	1 (月)
	13 (月)	18 (月)	8 (月)	27 (月)	10 (月)	14 (月)	19 (月)	9 (月)	14 (月)	25 (月)	8 (月)	8 (月)
	20 (月)	25 (月)	15 (月)		17 (月)	28 (月)	26 (月)	16 (月)	21 (月)		15 (月)	15 (月)
					24 (月)						22 (月)	
教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
リフレッシュ ヨガ 【木曜日】 10:00~11:00	9 (木)	14 (木)	11 (木)	9 (木)	27 (木)	10 (木)	8 (木)	12 (木)	10 (木)	14 (木)	25 (木)	11 (木)
	23 (木)	28 (木)	25 (木)	23 (木)		24 (木)	22 (木)	26 (木)	24 (木)	28 (木)		25 (木)
ピラティス 【金曜日】 19:30~20:15	10 (金)	8 (金)	12 (金)	10 (金)	28 (金)	11 (金)	9 (金)	13 (金)	11 (金)	8 (金)	12 (金)	12 (金)
	24 (金)	22 (金)	26 (金)	24 (金)		※娯楽音楽室 25 (金)	23 (金)	27 (金)	25 (金)	22 (金)	26 (金)	26 (金)

教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
レクダンス 【木曜日】 10:00~11:00	2 (木)	7 (木)	4 (木)	2 (木)	6 (木)	9 (水) <small>13:30~14:30 ※曜日・時間変更</small>	1 (木)	5 (木)	3 (木)	7 (木)	4 (木)	4 (木)
	16 (木)	21 (木)	18 (木)	30 (木)	20 (木)	30 (水) <small>13:30~14:30 ※曜日・時間変更</small>	15 (木)	19 (木)	17 (木)	21 (木)	18 (木)	18 (木)
スポーツ 吹矢 【月曜日】 10:00~11:00	13 (月)	11 (月)	8 (月)	13 (月)	10 (月)	7 (月)	5 (月)	9 (月)	7 (月)	18 (月)	8 (月)	1 (月)
	27 (月)	25 (日)	22 (月)	27 (月)	24 (月)	28 (月)	19 (月)	30 (月)	21 (月)	25 (月)	22 (月)	15 (月)
教室名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
キック ボクシング 【木曜日】 ①19:00~19:40 ②19:40~20:20 ③20:20~21:15	9 (木)	14 (木)	4 (木)	9 (木)	6 (木)	10 (木)	1 (木)	5 (木)	3 (木)	7 (木)	4 (木)	4 (木)
	23 (木)	28 (木)	18 (木)	23 (木)	20 (木)	24 (木)	15 (木)	19 (木)	17 (木)	21 (木)	18 (木)	18 (木)
	11 (土)	23 (土)	20 (土)	11 (土)	1 (土)	5 (土)	3 (土)	7 (土)	12 (土)	16 (土)	6 (土)	13 (土)
軽スポーツ 【土曜日】 10:00~11:30	11 (土)	23 (土)	20 (土)	11 (土)	1 (土)	5 (土)	3 (土)	7 (土)	12 (土)	16 (土)	6 (土)	13 (土)
ノルディック・ ウォーク	5回程度(日程は会報でお知らせします) ※夏季(6~9月)と冬季(12月~2月)はお休みします。											

【年間活動予定表について】

- ◆最新の日程は会報裏面にてお知らせしますので、必ずご確認ください。
- ◆変更が前もってわかった場合には、年間活動予定表を更新いたしますので左上の更新日時をご確認ください
最新版はホームページ、アスパル事務所前やロビーに常設しています。
- ◆急な変更については、教室別にLINEにてご連絡いたします。
①クラブ共通LINE(会報)と②参加する教室LINE(急な変更連絡)の両方にご登録ください。

①クラブ共通
LINE
【毎月】
会報が
届きます



みとやスポーツクラブ
ID/@713exrpv

+

②参加する
教室LINE
【急な変更時】
休講等の連絡



キッズサッカー
ID/@424gekiw



チャレンジ体操
ID/@088redqa



キッズダンス
ID/@047lvfjt



水中運動
ID/@258pbqq



3B体操
ID/@258pbqq



腸ケア×
ピラティス(月)
ID/@701vvzpm



リフレッシュヨーガ
ID/@481tpjgw



ピラティス(金)
ID/@764ijpay



レクダンス
ID/@841ptriz



スポーツ吹矢
ID/@149vlvwm



キックボクシング
ID/@187bgenm



軽スポーツ
ID/@824xalj



ノルディック・ウォーク
ID/@107zoux