

平成30年度 みとやスポーツクラブ【年間活動予定表】

No.1

対象		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
幼児 ・ 小学 生	1)幼児 バスケット 13:00~14:00	21日(土)	13日(日)	2日(土)	1日(日)	4日(土)	1日(土)	13日(土)	3日(土)	23日(日)	19日(土)	9日(土)	2日(土)
	2)キッズ バスケット 14:00~15:30	28日(土)	19日(土)	23日(土)	28日(土)	18日(土)	22日(土)		17日(土)		26日(土)	16日(土)	16日(土)
	3)キッズ サッカー 10:00~11:30	21日(土)	19日(土)	3日(日)	29日(日)	5日(日)	16日(日)	14日(日)	18日(日)	22日(土)	20日(日)	9日(土)	2日(土)
				30日(土)		25日(土)	22日(土)		24日(土)		26日(土)	23日(土)	
						11日(土)							
	4)チャレンジ スポーツ 【月曜日】 17:00~18:30	2日(月)	7日(月)	4日(月)	2日(月)	6日(月)	3日(月)	1日(月)	5日(月)	3日(月)	14日(月)	4日(月)	4日(月)
		9日(月)	14日(月)	11日(月)	9日(月)	13日(月)	17日(月)	8日(月)	12日(月)	10日(月)	21日(月)	11日(月)	11日(月)
		16日(月)	21日(月)	18日(月)	16日(月)	20日(月)	24日(月)	15日(月)	19日(月)	17日(月)	28日(月)	18日(月)	18日(月)
	5)チャレンジ体 操(木曜日) ①17:00~ ②17:30~ ③18:05~ ④18:35~	5日(木)	3日(木)	7日(木)	5日(木)		6日(木)	4日(木)	1日(木)	6日(木)	10日(木)	7日(木)	7日(木)
	12日(木)	9日(水)	14日(木)	19日(木)	9日(木)	13日(木)	10日(水)	15日(木)	13日(木)	17日(木)	14日(木)	14日(木)	
	19日(木)	17日(木)	21日(木)	30日(月)	15日(水)	20日(木)	18日(木)	21日(水)	20日(木)	24日(木)	21日(木)	20日(水)	
	26日(木)	24日(木)	28日(木)		23日(木)	27日(木)	24日(水)	22日(木)	27日(木)	31日(木)	28日(木)	21日(木)	
		31日(木)						29日(木)				28日(木)	
6)キッズベース ボール 16:00~17:00	21日(土)	19日(土)	23日(土)	28日(土)	11日(土)	22日(土)	13日(土)	24日(土)	22日(土)	26日(土)	9日(土)	23日(土)	
対象		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中・高 齢者	7)おたっしや クラブ 「水中運動」 【金曜日】 9:00~12:00	13日(金)	11日(金)	8日(金)	13日(金)	10日(金)	14日(金)	12日(金)	9日(金)	14日(金)	11日(金)	1日(金)	8日(金)
		27日(金)	25日(金)	22日(金)	20日(金)	24日(金)	28日(金)	19日(金)	30日(金)		25日(金)	22日(金)	22日(金)
						31日(金)		26日(金)			室内運動実施		
7)おたっしや クラブ 「3B体操」 【金曜日】 10:00~11:30	6日(金)	4日(金)	1日(金)	6日(金)	3日(金)	7日(金)	5日(金)	2日(金)	7日(金)	18日(金)	8日(金)	1日(金)	
	20日(金)	18日(金)	15日(金)	27日(金)	17日(金)	21日(金)		16日(金)	21日(金)		15日(金)	15日(金)	
			29日(金)					23日(金)					
対象		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
般	8)ヨガ move 【月曜日】 20:00~21:00	9日(月)	14日(月)	4日(月)	2日(月)	6日(月)	3日(月)	1日(月)	5日(月)	3日(月)	7日(月)	4日(月)	4日(月)
		16日(月)	21日(月)	11日(月)	9日(月)	17日(金)	10日(月)	8日(月)	19日(月)	10日(月)	14日(月)	11日(月)	11日(月)
		23日(月)	28日(月)	18日(月)	16日(月)	20日(月)		15日(月)	26日(月)	17日(月)	21日(月)	18日(月)	18日(月)
				25日(月)	23日(月)	27日(月)	24日(月)	22日(月)		24日(月)	28日(月)	25日(月)	25日(月)
				30日(月)			29日(月)						
9)リフレッシュ ヨーガ 【木曜日】 10:00~11:00	12日(木)	10日(木)	14日(木)	26日(木)	9日(木)	13日(木)	11日(木)	22日(木)	13日(木)	10日(木)	14日(木)		
	26日(木)	24日(木)	28日(木)		23日(木)	27日(木)	25日(木)	29日(木)	27日(木)	24日(木)	28日(木)	28日(木)	
								31日(水)		30日(水)			
10)ゆるらく エアロビ 【金曜日】 19:00~19:30	13日(金)	11日(金)	1日(金)	6日(金)	3日(金)	7日(金)	5日(金)	2日(金)	7日(金)	11日(金)	8日(金)	8日(金)	
	20日(金)	18日(金)	8日(金)	27日(金)	10日(金)	14日(金)	12日(金)	16日(金)	14日(金)	25日(金)	15日(金)	22日(金)	
	27日(金)		15日(金)		17日(金)	21日(金)	19日(金)		21日(金)				

平成30年度 みとやスポーツクラブ【年間活動予定表】

対象		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
多 世 代	11)卓球教室 【土曜日】 19:00～21:00	14日(土)	12日(土)	9日(土)	14日(土)	11日(土)	8日(土)	13日(土)	10日(土)	15日(土)	12日(土)	9日(土)	9日(土)
		28日(土)	26日(土)	23日(土)	28日(土)	25日(土)	22日(土)	20日(土)	24日(土)	22日(土)	26日(土)	23日(土)	23日(土)
	12)フォーク ダンス 【木曜日】 9:30～11:30	5日(木)	17日(木)	7日(木)	5日(木)	2日(木)	6日(木)	4日(木)	1日(木)	6日(木)	17日(木)	7日(木)	7日(木)
		19日(木)	28日(月)	21日(木)	19日(木)	16日(木)	20日(木)	18日(木)	15日(木)	20日(木)	31日(木)	21日(木)	25日(月)
	13)軽スポーツ 10:00～11:30	14日(土)	13日(日)	9日(土)	7日(土)	11日(土)	15日(土)	6日(土)	17日(土)	15日(土)	12日(土)	9日(土)	2日(土)
		8日(日)	19日(土)	16日(土)			8日(土)	20日(土)	10日(土)				9日(土)
14)ノルディック・ ウォーク 9:00～12:00	2日(月)	7日(月)	4日(月)	2日(月)	6日(月)	3日(月)	1日(月)	5日(月)	10日(月)	7日(月)	11日(月)	4日(月)	
	16日(月)	14日(月)	18日(月)	16日(月)	20日(月)	24日(月)	15日(月)	19日(月)	17日(月)	21日(月)	18日(月)	18日(月)	
15)スポーツ 10:00～11:00 吹矢 【月曜日】	2日(月)	7日(月)	4日(月)	2日(月)	6日(月)	3日(月)	1日(月)	5日(月)	10日(月)	7日(月)	11日(月)	4日(月)	
	16日(月)	14日(月)	18日(月)	16日(月)	20日(月)	24日(月)	15日(月)	19日(月)	17日(月)	21日(月)	18日(月)	18日(月)	
対象		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
イ ベ ン ト	16)パーク ゴルフ								(1回、予定) 会報等で お知らせします				
	17)女性の 和太鼓教室								(2回、予定) 会報等で お知らせします				
	18)スキー教室										(1回、予定) 会報等で お知らせします		
	19)スポーツ フェスティバル											18日(日) (予定)	

～ 年間活動予定表について ～

- ①施設の利用状況等により変更する場合があります。
- ②翌月の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。
- ③年間1～2回の教室は、会報・チラシなどでお知らせしますのでお見逃しなく！
- ④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。
最新版はアスパル事務所前やロビーに常設しています。
- ⑤急な変更についてはメールや電話で個別に連絡します。