

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
スポーツ バイキング 【土曜日】 13:00～14:00	6 (土)	11 (土) ※小ホール	1 (土)	6 (土)	10 (土) ※小ホール	7 (土)	5 (土) ※小ホール	4 (月) ※曜日変更	7 (土)	18 (土) ※小ホール	1 (土)	1 (土)
	13 (土)	25 (土)	29 (土)	13 (土)	24 (土) ※小ホール	21 (土) ※小ホール	26 (土) ※小ホール	23 (土)	21 (土)	25 (土)	15 (土)	15 (土)
キッズ サッカー 【土曜日】 10:00～11:30	6 (土)	25 (土)	1 (土)	13 (土)	3 (土) ※小ホール	7 (土)	5 (土) ※小ホール	4 (月) ※曜日変更	7 (土)	25 (土)	1 (土)	1 (土)
	13 (土)		29 (土)		24 (土) ※小ホール		26 (土) ※小ホール	23 (土)	21 (土)		15 (土)	15 (土)
チャレンジ 体操 【金曜日】 ①16:30～17:15 ②17:15～18:15	5 (金)	10 (金)	7 (金)	5 (金)	9 (金)	6 (金)	4 (金) ※アリーナ	15 (金)	6 (金)	10 (金)	7 (金)	7 (金)
	12 (金)	17 (金)	21 (金)	12 (金)	23 (金)	20 (金)	18 (金)	22 (金)	13 (金)	17 (金)	14 (金)	14 (金)
	19 (金)	24 (金) ※アリーナ	28 (金)	19 (金)	30 (金)	27 (金)	25 (金)	29 (金)	20 (金)	24 (金)	21 (金)	21 (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
おたっしゃ クラブ 「水中運動」 【金曜日】 ①9:30～10:10 ②10:15～10:55	12 (金)	17 (金)	14 (金)	5 (金)	2 (金)	13 (金)	4 (金)	1 (金)	13 (金)	17 (金)	14 (金)	14 (金)
	26 (金)	31 (金)	21 (金)	26 (金)	30 (金)	20 (金)	11 (金)	8 (金)		31 (金)	28 (金)	28 (金)
								15 (金)				
おたっしゃ クラブ 「3B体操」 【金曜日】 10:00～11:00	5 (金)	10 (金)	7 (金)	12 (金)	9 (金)	6 (金)	18 (金)	22 (金)	6 (金)	10 (金)	7 (金)	7 (金)
	19 (金)	24 (金)	28 (金)	19 (金)	23 (金)	27 (金)	25 (金)	29 (金)	20 (金)	24 (金)	21 (金)	21 (金)
ヨガ move 【月曜日】 20:00～21:00	8 (月)	13 (月)	3 (月)	1 (月)	5 (月)	2 (月)	14 (月) ※祝日開催	11 (月) ※娯楽室	2 (月)	6 (月)	3 (月)	3 (月)
	22 (月)	20 (月)	10 (月)	8 (月) ※娯楽室	19 (月)	9 (月) ※娯楽室	21 (月)	18 (月)	9 (月)	20 (月)	10 (月)	10 (月)
		27 (月)	17 (月)	22 (月)	26 (月)	30 (月)	28 (月)	25 (月)	16 (月)	27 (月)	17 (月)	17 (月)
			24 (月)	29 (月)					23 (月)			24 (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	11 (木)	9 (木)	6 (木)	4 (木)	8 (木)	5 (木)	3 (木)	21 (木)	5 (木)	16 (木)	6 (木)	6 (木)
	25 (木)	23 (木)	20 (木)	18 (木)	22 (木)	19 (木)	17 (木)	27 (水) ※曜日変更	19 (木)	30 (木)	20 (木)	26 (水) ※曜日変更
ゆる楽 エアロビ 【金曜日】 19:30～20:15	5 (金)	10 (金)	7 (金)	5 (金)	9 (金)	6 (金)	18 (金)	22 (金)	6 (金)	10 (金)	7 (金)	7 (金)
	19 (金)	17 (金)	21 (金)	19 (金)	23 (金)	20 (金)	25 (金)	29 (金)	20 (金)	24 (金)	21 (金)	21 (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	4 (木)	2 (木)	13 (木) ※娯楽室	11 (木) ※娯楽室	1 (木) ※娯楽室	9 (月) ※曜日変更	21 (月) ※曜日変更	7 (木)	12 (木)	9 (木)	13 (木)	13 (木)
	18 (木)	16 (木)	27 (木)	25 (木) ※娯楽室	26 (月) ※曜日変更	26 (木)	24 (木)	28 (木)	23 (月) ※曜日変更	23 (木)	27 (木)	27 (木)
卓球教室 【土曜日】 19:00～20:30	6 (土)	11 (土)	1 (土)	6 (土)	10 (土)	14 (土)	5 (土)	9 (土)	7 (土)	11 (土)	1 (土)	1 (土)
	13 (土)	18 (土)	22 (土)	20 (土)	17 (土)	21 (土)		23 (土)	21 (土)	25 (土)	15 (土)	15 (土)
						28 (土)						
スポーツ 吹矢 【月曜日】 10:00～11:00	1 (月)	13 (月)	3 (月)	1 (月)	5 (月)	2 (月)	14 (月)	11 (月)	9 (月)	6 (月)	3 (月)	3 (月)
	22 (月)	20 (月)	17 (月)	22 (月)	19 (月)	30 (月)	28 (月)	25 (月)	16 (月)	20 (月)	17 (月)	17 (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	4 (木)	2 (木)	6 (木)	4 (木)	8 (木)	5 (木)	17 (木)	21 (木)	5 (木)	16 (木)	6 (木)	6 (木)
	18 (木)	16 (木)	20 (木)	18 (木)	22 (木)	19 (木)	24 (木)	28 (木)	19 (木)	30 (木)	20 (木)	27 (木)
軽スポーツ 【土曜日】 10:00～11:30	6 (土)	11 (土)	1 (土)	6 (土)	10 (土)	21 (土)	6 (日) ※曜日変更	23 (土)	7 (土)	18 (土)	1 (土)	1 (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。											

2024.5.11更新箇所

【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。
- ④急な変更についてはLINEやホームページにてご連絡いたします。