

R4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
幼児・小学生	1)ちびっこスポーツ バイキング【土・日】 13:00~14:00	9日(土)	14日(土)	11日(土)	16日(土)	調整中	4日(日)	調整中	13日(日)	17日(土)	15日(土)	11日(土)	11日(土)
		23日(土)	28日(土)	25日(土)	30日(土)		17日(土)		20日(日)	25日(日)	28日(土)	25日(土)	25日(土)
	2)チャレンジリズム 【月曜日】 17:00~18:00	4日(月)	2日(月)	6日(月)	4日(月)	1日(月)	5日(月)	10日(月)	7日(月)	5日(月)	9日(月)	13日(月)	13日(月)
		11日(月)	16日(月)	20日(月)	18日(月)	8日(月)	19日(月)	24日(月)	21日(月)	19日(月)	23日(月)	20日(月)	20日(月)
		25日(月)	30日(月)	27日(月)	調整中	29日(月)	26日(月)	31日(月)	28日(月)	26日(月)	30日(月)	27日(月)	27日(月)
	3)キッズサッカー 【土・日】 10:00~11:30	9日(土)	14日(土)	11日(土)	16日(土)	調整中	4日(日)	調整中	13日(日)	17日(土)	15日(日)	11日(土)	11日(土)
			28日(土)		30日(土)		17日(土)		20日(日)		23日(月)		25日(土)
	4)チャレンジ体操 【金曜日】 ①16:30~ ②17:00~ ③17:30~	8日(金)	13日(金)	10日(金)	8日(金)	19日(金)	2日(金)	7日(金)	4日(金)	2日(金)	6日(金)	3日(金)	3日(金)
		15日(金)	20日(金)	17日(金)	15日(金)	26日(金)	9日(金)	14日(金)	18日(金)	9日(金)	20日(金)	10日(金)	10日(金)
		22日(金)	27日(金)	24日(金)	22日(金)		16日(金)	21日(金)	25日(金)	16日(金)	27日(金)	17日(金)	17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
中高齢者	5)おたっしゃクラブ 「水中運動」【金曜日】 9:00~12:00	1日(金)	6日(金)	3日(金)	1日(金)	5日(金)	2日(金)	7日(金)	4日(金)	2日(金)	6日(金)	3日(金)	3日(金)
		15日(金)	20日(金)	17日(金)	15日(金)	19日(金)	16日(金)	21日(金)	18日(金)	16日(金)	20日(金)	17日(金)	17日(金)
	6)おたっしゃクラブ 「3B体操」【金曜日】 10:00~11:30	8日(金)	13日(金)	10日(金)	8日(金)	12日(金)	9日(金)	28日(金)	25日(金)	9日(金)	13日(金)	10日(金)	10日(金)
22日(金)		27日(金)	24日(金)	22日(金)	26日(金)	23日(金)			23日(金)	27日(金)	24日(金)	24日(金)	
				29日(金)								31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
一般	7)ヨガ move 【月曜日】 20:00~21:00	4日(月)	9日(月)	6日(月)	4日(月)	1日(月)	5日(月)	3日(月)	7日(月)	5日(月)	9日(月)	6日(月)	6日(月)
		11日(月)	16日(月)	13日(月)	18日(月)	8日(月)	19日(月)	10日(月)	14日(月)	12日(月)	16日(月)	13日(月)	13日(月)
		18日(月)	23日(月)	20日(月)	曜日 22日(金)	22日(月)	26日(月)	17日(月)	21日(月)	19日(月)	23日(月)	20日(月)	20日(月)
		25日(月)	30日(月)	27日(月)		29日(月)		24日(月)	28日(月)	26日(月)	30日(月)	27日(月)	27日(月)
	8)リフレッシュ ヨーガ【木曜日】 10:00~11:00	14日(木)	12日(木)	23日(木)	調整中	11日(木)	8日(木)	曜日 3日(月)	17日(木)	8日(木)	12日(木)	9日(木)	9日(木)
		28日(木)	26日(木)	曜日 29日(水)		曜日 24日(水)	22日(木)	27日(木)	曜日 23日(水)	22日(木)	26日(木)	23日(木)	23日(木)
									曜日 30日(水)				
	9)ゆる楽エアロビ 【金曜日】 19:30~20:15	1日(金)	6日(金)	17日(金)	1日(金)	5日(金)	2日(金)	21日(金)	4日(金)	2日(金)	6日(金)	10日(金)	10日(金)
		15日(金)	20日(金)	24日(金)	15日(金)	19日(金)	16日(金)	28日(金)	18日(金)	16日(金)	20日(金)	24日(金)	17日(金)
		29日(金)			29日(金)		23日(金)		25日(金)	23日(金)			24日(金)

R4年度 みとやスポーツクラブ【年間活動予定表】

No.2

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	10)フオーク ダンス 【木曜日】 10:00～11:30	7日(木)	5日(木)	16日(木)	14日(木)	18日(木)	1日(木)	13日(木)	3日(木)	1日(木)	5日(木)	2日(木)	2日(木)
		21日(木)	19日(木)	30日(木)	28日(木)	調整中	15日(木)	20日(木)	24日(木)	15日(木)	19日(木)	16日(木)	16日(木)
	11)卓球教室 【土曜日】 17:00～19:00	16日(土)	14日(土)	11日(土)	16日(土)	20日(土)	10日(土)	15日(土)	12日(土)	10日(土)	14日(土)	11日(土)	11日(土)
		30日(土)	28日(土)	25日(土)	30日(土)	27日(土)	24日(土)	29日(土)	26日(土)	24日(土)	28日(土)	25日(土)	25日(土)
12)軽スポーツ 【土・日】 10:00～11:30	30日(土)	28日(土)	25日(土)	30日(土)	27日(土)	24日(土)	29日(土)	26日(土)	24日(土)	28日(土)	25日(土)	25日(土)	
13)ノルディック・ ウォーク	(7回、予定) 会報でお知らせします。 ※夏季(7、8月)と冬季(12、1、2月)はお休みします。												
14)スポーツ 吹矢 【月曜日】 10:00～11:00	11日(月)	9日(月)	6日(月)	4日(月)	1日(月)	5日(月)	10日(月)	7日(月)	5日(月)	9日(月)	13日(月)	13日(月)	
	18日(月)	23日(月)	20日(月)	18日(月)	15日(月)	19日(月)	24日(月)	21日(月)	19日(月)	23日(月)	27日(月)	27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	
15)その他 イベント	会報等でお知らせします												
16)スポーツ フェスティバル											調整中		

～ 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にてご連絡いたします。