

2019年度 みとやスポーツクラブ【年間活動予定表】(予定)

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<br>・<br>小学<br>生                                 | 1)幼児<br>バスケット<br>13:00~14:00<br>2)キッズ<br>バスケット<br>14:00~15:30  | 13日(土) | 19日(日) | 2日(日)                | 7日(日)   | 3日(土)  | 15日(日)  | 5日(土)  | 2日(土)   | 21日(土) | 初児バスケットのみ<br>13日(月)  | 8日(土)  | 7日(土)   |
|  |  | 27日(土) | 25日(土) | キッズバスケットのみ<br>22日(土) | 外15日(月) | 17日(土) | 28日(土)  | 12日(土) | 16日(土)  | 28日(土) | キッズバスケットのみ<br>18日(土) | 22日(土) | 14日(土)  |
|  | 3)キッズ<br>サッカー<br>10:00~11:30                                   | 20日(土) | 19日(日) | 2日(日)                | 7日(日)   | 24日(土) | 外22日(日) | 5日(土)  | 3日(日)   | 21日(土) | 18日(土)               | 15日(土) | 7日(土)   |
|  |  |        |        | 外9日(日)               | 外20日(土) |        | 29日(日)  | 13日(日) | 外10日(日) |        | 25日(土)               | 22日(土) | 外21日(土) |
|  | 4)チャレンジ<br>スポーツ<br>【月曜日】<br>17:00~18:30                        | 1日(月)  | 6日(月)  | 3日(月)                | 1日(月)   | 5日(月)  | 2日(月)   | 7日(月)  | 4日(月)   | 9日(月)  | 13日(月)               | 3日(月)  | 2日(月)   |
|  |  | 15日(月) | 13日(月) | 10日(月)               | 15日(月)  | 19日(月) | 16日(月)  | 14日(月) | 11日(月)  | 16日(月) | 20日(月)               | 10日(月) | 9日(月)   |
|  |  | 22日(月) | 20日(月) | 17日(月)               | 22日(月)  | 26日(月) | 30日(月)  | 21日(月) | 18日(月)  | 23日(月) | 27日(月)               | 17日(月) | 16日(月)  |
|  | 5)チャレンジ体<br>操(金曜日)<br>①17:00~<br>②17:30~<br>③18:00~<br>④18:30~ | 12日(金) | 10日(金) | 7日(金)                | 5日(金)   | 23日(金) | 6日(金)   | 4日(金)  | 1日(金)   | 6日(金)  | 10日(金)               | 7日(金)  | 6日(金)   |
|  |  | 19日(金) | 17日(金) | 14日(金)               | 19日(金)  | 30日(金) | 13日(金)  | 11日(金) | 15日(金)  | 13日(金) | 17日(金)               | 14日(金) | 13日(金)  |
|  |  | 26日(金) | 24日(金) | 21日(金)               |         |        | 20日(金)  |        |         | 20日(金) | 24日(金)               | 21日(金) | 20日(金)  |
|  |  | 31日(金) | 28日(金) |                      |         | 27日(金) |         |        |         | 31日(金) | 28日(金)               |        |         |
| 6)キッズベース<br>ボール<br>16:00~17:00                     | 20日(土)   | 25日(土) | 22日(土) | 27日(土)               | 17日(土)  | 14日(土) | 12日(土)  | 16日(土) | 21日(土)  | 25日(土) | 22日(土)               | 14日(土) |         |
|  |  |        |        |                      |         |        |         | 2日(土)  | 8日(日)   |        |                      |        |         |
| 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<br>齢者  | 7)おたっしや<br>クラブ<br>「水中運動」<br>【金曜日】<br>9:00~12:00                | 5日(金)  | 17日(金) | 7日(金)                | 5日(金)   | 9日(金)  | 6日(金)   | 4日(金)  | 1日(金)   | 6日(金)  | 室内運動<br>17日(金)       | 7日(金)  | 6日(金)   |
|  |  | 19日(金) | 31日(金) | 21日(金)               | 12日(金)  | 30日(金) | 20日(金)  | 25日(金) | 15日(金)  | 20日(金) | 31日(金)               | 21日(金) | 未定      |
| 7)おたっしや<br>クラブ<br>「3B体操」<br>【金曜日】<br>10:00~11:30   | 12日(金)   | 10日(金) | 14日(金) | 19日(金)               | 2日(金)   | 13日(金) | 11日(金)  | 8日(金)  | 13日(金)  | 10日(金) | 14日(金)               | 13日(金) |         |
|  | 26日(金)   | 24日(金) | 28日(金) | 26日(金)               | 23日(金)  | 27日(金) | 18日(金)  | 29日(金) | 27日(金)  | 24日(金) | 28日(金)               | 27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   | 8)ヨガ<br>move<br>【月曜日】<br>20:00~21:00                           | 1日(月)  | 13日(月) | 3日(月)                | 1日(月)   | 19日(月) | 2日(月)   | 7日(月)  | 18日(月)  | 2日(月)  | 6日(月)                | 3日(月)  | 2日(月)   |
|  |  | 8日(月)  | 20日(月) | 10日(月)               | 8日(月)   | 26日(月) | 9日(月)   | 14日(月) | 25日(月)  | 9日(月)  | 13日(月)               | 10日(月) | 9日(月)   |
|  |  | 15日(月) | 27日(月) | 17日(月)               | 15日(月)  |        | 16日(月)  | 21日(月) |         | 16日(月) | 20日(月)               | 17日(月) | 16日(月)  |
|  |  | 22日(月) |        | 24日(月)               | 22日(月)  |        | 23日(月)  | 28日(月) |         | 23日(月) | 27日(月)               | 24日(月) | 23日(月)  |
| 9)リフレッシュ<br>ヨーガ<br>【木曜日】<br>10:00~11:00            | 11日(木)   | 9日(木)  | 13日(木) | 25日(木)               | 22日(木)  | 12日(木) | 10日(木)  | 28日(木) | 12日(木)  | 9日(木)  | 13日(木)               | 12日(木) |         |
|  | 25日(木)   | 23日(木) | 27日(木) | 曜日<br>31日(水)         |         | 26日(木) | 24日(木)  |        | 26日(木)  | 23日(木) | 27日(木)               | 26日(木) |         |
| 10)Body Make<br>“ゆるらくエアロビ”<br>【金曜日】<br>19:00~19:30 | 12日(金)   | 17日(金) | 14日(金) | 5日(金)                | 2日(金)   | 6日(金)  | 4日(金)   | 1日(金)  | 6日(金)   | 10日(金) | 7日(金)                | 6日(金)  |         |
|  | 19日(金)   | 31日(金) | 28日(金) | 19日(金)               | 23日(金)  | 20日(金) | 11日(金)  | 8日(金)  | 13日(金)  | 24日(金) | 21日(金)               | 20日(金) |         |
|  | 26日(金)   | 振替日調整中 | 21日(金) | 26日(金)               | 30日(金)  | 27日(金) | 25日(金)  |        | 27日(金)  | 31日(金) | 28日(金)               | 27日(金) |         |

2019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<br>世<br>代                           | 11)フオーク<br>ダンス<br>【木曜日】<br>9:30～11:30 | 4日(木)  | 2日(木)  | 6日(木)  | 4日(木)  | 8日(木)  | 5日(木)  | 3日(木)                      | 7日(木)  | 5日(木)                      | 16日(木) | 6日(木)  | 5日(木)  |
|                                       |                                       | 18日(木) | 16日(木) | 20日(木) | 11日(木) |        | 16日(月) | 17日(木)                     | 21日(木) | 19日(木)                     | 30日(木) | 20日(木) | 19日(木) |
|                                       |                                       |        |        |        | 22日(月) |        |        |                            |        |                            |        |        |        |
|                                       | 12)卓球教室<br>【土曜日】<br>19:00～21:00       | 13日(土) | 11日(土) | 15日(土) | 13日(土) | 3日(土)  | 7日(土)  | 5日(土)                      | 9日(土)  | 14日(土)                     | 11日(土) | 8日(土)  | 7日(土)  |
|                                       |                                       | 20日(土) | 25日(土) | 22日(土) | 27日(土) | 17日(土) | 21日(土) | 12日(土)                     | 23日(土) | 21日(土)                     | 25日(土) | 22日(土) | 21日(土) |
| 13)軽スポーツ<br>10:00～11:30               | 13日(土)                                | 11日(土) | 8日(土)  | 6日(土)  | 24日(土) | 14日(土) | 5日(土)  | 9日(土)                      | 14日(土) | 11日(土)                     | 8日(土)  | 1日(日)  |        |
|                                       |                                       |        |        |        | 3日(土)  |        |        |                            |        |                            |        |        |        |
| 14)ノルディック・<br>ウォーク<br>9:00～12:00      | 27日(土)                                | 18日(土) | 15日(土) |        |        | 15日(日) | 19日(土) | 27日(水)                     |        |                            |        | 15日(日) |        |
|                                       |                                       |        |        |        |        |        |        |                            |        |                            |        |        |        |
| 15)スポーツ<br>10:00～11:00<br>吹矢<br>【月曜日】 | 1日(月)                                 | 6日(月)  | 3日(月)  | 1日(月)  | 19日(月) | 9日(月)  | 7日(月)  | 4日(月)                      | 9日(月)  | 6日(月)                      | 10日(月) | 2日(月)  |        |
|                                       | 15日(月)                                | 13日(月) | 17日(月) | 15日(月) | 26日(月) | 23日(月) | 14日(月) | 18日(月)                     | 16日(月) | 20日(月)                     | 17日(月) | 16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<br>ベ<br>ン<br>ト                      | 16)パーク<br>ゴルフ                         |        |        |        |        |        |        | (1回、予定)<br>会報等で<br>お知らせします |        |                            |        |        |        |
|                                       | 17)女性の<br>和太鼓教室                       |        |        |        |        |        |        | (2回、予定)<br>会報等で<br>お知らせします |        |                            |        |        |        |
|                                       | 18)スキー教室                              |        |        |        |        |        |        |                            |        | (1回、予定)<br>会報等で<br>お知らせします |        |        |        |
|                                       | 19)スポーツ<br>フェスティバル                    |        |        |        |        |        |        |                            |        |                            | 23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。