

令和6年度 スポーツ教室 年間スケジュール

4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月	
1	月	1	水 スローエアロビック	1	土	1	月 水泳	1	木 ズンバ やさしいエアロビクス	1	日
2	火	2	木 ズンバ やさしいエアロビクス	2	日	2	火 ヨガ	2	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	2	月 水泳
3	水 スローエアロビック	3	金	3	月 水泳	3	水 スローエアロビック	3	土	3	火 ヨガ
4	木 ズンバ やさしいエアロビクス	4	土	4	火 ヨガ	4	木 ズンバ やさしいエアロビ	4	日	4	水 スローエアロビック
5	金 ストレッチ	5	日	5	水 スローエアロビック	5	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	5	月 水泳	5	木 ズンバ・水泳 やさしいエアロビクス
6	土	6	月	6	木 ズンバ やさしいエアロビ	6	土	6	火 ヨガ	6	金 ストレッチ 夜間アクアビクス
7	日	7	火	7	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	7	日	7	水 スローエアロビック	7	土
8	月	8	水 スローエアロビック	8	土	8	月 水泳	8	木 ズンバ やさしいエアロビ	8	日
9	火	9	木 ズンバ やさしいエアロビクス	9	日	9	火 ヨガ	9	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	9	月 水泳
10	水 スローエアロビック	10	金 ストレッチ	10	月 水泳	10	水 スローエアロビック	10	土	10	火 ヨガ
11	木 ズンバ やさしいエアロビクス	11	土	11	火	11	木 ズンバ やさしいエアロビ	11	日	11	水 スローエアロビック
12	金 ストレッチ	12	日	12	水	12	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	12	月	12	木 ズンバ・水泳 やさしいエアロビクス
13	土	13	月	13	木	13	土	13	火	13	金 ストレッチ 夜間アクアビクス
14	日	14	火	14	金 夜間アクアビクス	14	日	14	水 お盆期間	14	土
15	月	15	水 スローエアロビック	15	土	15	月	15	木	15	日
16	火	16	木 ズンバ やさしいエアロビ	16	日	16	火 ヨガ	16	金	16	月
17	水 スローエアロビック	17	金 ストレッチ	17	月 水泳	17	水 スローエアロビック	17	土	17	火 ヨガ
18	木 ズンバ やさしいエアロビクス	18	土	18	火 ヨガ	18	木 ズンバ やさしいエアロビ	18	日	18	水 スローエアロビック
19	金 ストレッチ	19	日	19	水 スローエアロビック	19	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	19	月 水泳	19	木 ズンバ・水泳 やさしいエアロビクス
20	土	20	月	20	木 ズンバ やさしいエアロビ	20	土	20	火 ヨガ	20	金 ストレッチ
21	日	21	火	21	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	21	日	21	水 スローエアロビック	21	土
22	月	22	水 スローエアロビック	22	土	22	月 水泳	22	木 ズンバ・水泳 やさしいエアロビクス	22	日
23	火	23	木 ズンバ やさしいエアロビ	23	日	23	火 ヨガ	23	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	23	月
24	水 スローエアロビック	24	金 ストレッチ	24	月 水泳	24	水 スローエアロビック	24	土	24	火 ヨガ
25	木 ズンバ やさしいエアロビクス	25	土	25	火 ヨガ	25	木 ズンバ やさしいエアロビ	25	日	25	水 スローエアロビック
26	金 ストレッチ	26	日	26	水 スローエアロビック	26	金 ストレッチ 夜間アクアビクス	26	月 水泳	26	木 ズンバ・水泳 やさしいエアロビクス
27	土	27	月	27	木 ズンバ やさしいエアロビ	27	土	27	火 ヨガ	27	金 ストレッチ
28	日	28	火	28	金 休館日 夜間アクアビクス	28	日	28	水 スローエアロビック	28	土
29	月	29	水 スローエアロビック	29	土	29	月 水泳	29	木 ズンバ・水泳 やさしいエアロビクス	29	日
30	火 休館日	30	木 ズンバ やさしいエアロビ	30	日	30	火 ヨガ	30	金 休館日 夜間アクアビクス	30	月 休館日 水泳
		31	金 休館日			31	水 休館日	31	土		

教室名	曜日	時間	開催期間	開催場所	回数
水泳	月	10:30~11:30	6月~10月	B & G 海洋センター (10月から南水泳プール)	17回
ヨガ	火	10:00~11:30	4月~3月	スポーツセンター格技室	38回
スローエアロビック	水	10:00~11:30	4月~3月	スポーツセンター格技室	47回
ズンバ	木	10:00~11:00	4月~3月	スポーツセンター格技室	46回
水泳	木	13:15~14:15	8月~10月	南水泳プール	10回
やさしいエアロビクス	木	19:30~20:30	4月~3月	スポーツセンター研修室	46回
ストレッチ	金	10:00~11:30	4月~3月	スポーツセンター格技室	41回
夜間アクアビクス	金	19:15~20:15	6月~9月	B&G海洋センター	15回