

## 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<br>やさしいエアロビクス      | 1   | 日                      |
| 2   | 火                   | 2   | 木 ズンバ<br>やさしいエアロビクス | 2   | 日                        | 2   | 火 ヨガ                | 2   | 金 ストレッチ<br>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<br>やさしいエアロビクス | 4   | 土                   | 4   | 火 ヨガ                     | 4   | 木 ズンバ<br>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<br>夜間アクアビクス | 5   | 月 水泳                     | 5   | 木 ズンバ・水泳<br>やさしいエアロビクス |
| 6   | 土                   | 6   | 月                   | 6   | 木 ズンバ<br>やさしいエアロビ        | 6   | 土                   | 6   | 火 ヨガ                     | 6   | 金 ストレッチ<br>夜間アクアビクス    |
| 7   | 日                   | 7   | 火                   | 7   | 金 ストレッチ<br>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<br>やさしいエアロビ        | 8   | 日                      |
| 9   | 火                   | 9   | 木 ズンバ<br>やさしいエアロビクス | 9   | 日                        | 9   | 火 ヨガ                | 9   | 金 ストレッチ<br>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<br>やさしいエアロビクス | 11  | 土                   | 11  | 火                        | 11  | 木 ズンバ<br>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<br>夜間アクアビクス | 12  | 月                        | 12  | 木 ズンバ・水泳<br>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<br>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 <b>お盆期間</b>            | 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<br>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<br>やさしいエアロビクス | 18  | 土                   | 18  | 火 ヨガ                     | 18  | 木 ズンバ<br>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<br>夜間アクアビクス | 19  | 月 水泳                     | 19  | 木 ズンバ・水泳<br>やさしいエアロビクス |
| 20  | 土                   | 20  | 月                   | 20  | 木 ズンバ<br>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<br>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<br>やさしいエアロビクス   | 22  | 日                      |
| 23  | 火                   | 23  | 木 ズンバ<br>やさしいエアロビ   | 23  | 日                        | 23  | 火 ヨガ                | 23  | 金 ストレッチ<br>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<br>やさしいエアロビクス | 25  | 土                   | 25  | 火 ヨガ                     | 25  | 木 ズンバ<br>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<br>夜間アクアビクス | 26  | 月 水泳                     | 26  | 木 ズンバ・水泳<br>やさしいエアロビクス |
| 27  | 土                   | 27  | 月                   | 27  | 木 ズンバ<br>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 <b>休館日</b><br>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<br>やさしいエアロビクス   | 29  | 日                      |
| 30  | 火 <b>休館日</b>        | 30  | 木 ズンバ<br>やさしいエアロビ   | 30  | 日                        | 30  | 火 ヨガ                | 30  | 金 <b>休館日</b><br>夜間アクアビクス | 30  | 月 <b>休館日</b><br>水泳     |
|     |                     | 31  | 金 <b>休館日</b>        |     |                          | 31  | 水 <b>休館日</b>        | 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<br>(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 |