

令和6年度 スポーツ教室 年間スケジュール

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

※ 詳細日程につきましては、『長期教室日程表』を毎月発行いたしますので、ご確認くださいませようお願いいたします。

※ 日程変更があった場合は、ホームページ（名寄市スポーツ協会）または電話連絡にてお知らせいたします。