

R7年度 みとやスポーツクラブ 【年間活動予定表】

| 教室名 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--|-----------------|--------|--------|----------------|-----------------|-----------------|--------|-----------------|--------|--------|-----------------|--------|
| キッズ サッカー 【土曜日】 10:00~11:30 | 12 (土) | 31 (土) | 21 (土) | 19 (土) | 2 (土) | 6 (土) | 4 (土) | 1 (土) | 13 (土) | 17 (土) | 7 (土) | 14 (土) |
| | 19 (土) | | | | 23 (土) ※小ホール | 20 (土) ※小ホール | | 8 (土) | 20 (土) | 24 (土) | 14 (土) | 28 (土) |
| チャレンジ 体操 【金曜日】 ①16:30~17:15 ②17:15~18:15 | 4 (金) | 2 (金) | 6 (金) | 4 (金) | 8 (金) | 5 (金) | 3 (金) | 7 (金) | 5 (金) | 9 (金) | 6 (金) | 6 (金) |
| | 11 (金) | 9 (金) | 20 (金) | 11 (金) | 22 (金) | 12 (金) | 17 (金) | 14 (金) | 12 (金) | 16 (金) | 13 (金) | 13 (金) |
| | 18 (金) | 16 (金) | 27 (金) | 18 (金) | 29 (金) | 19 (金) | 24 (金) | 21 (金) | 19 (金) | 23 (金) | 20 (金) | 27 (金) |
| 教室名 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| おたっしゃ クラブ 「水中運動」 【金曜日】 ①9:30~10:10 ②10:15~10:55 | 11 (金) | 9 (金) | 13 (金) | 11 (金) | 1 (金) ※講師変更 | 12 (金) | 10 (金) | 14 (金) | 12 (金) | 16 (金) | 13 (金) | 13 (金) |
| | 25 (金) | 16 (金) | 27 (金) | 25 (金) | | 26 (金) | 24 (金) | 21 (金) | | 23 (金) | 27 (金) | |
| おたっしゃ クラブ 「3B体操」 【金曜日】 10:00~11:00 | 4 (金) | 2 (金) | 6 (金) | 4 (金) | 8 (金) | 5 (金) | 3 (金) | 7 (金) | 5 (金) | 9 (金) | 6 (金) | 6 (金) |
| | 18 (金) | 23 (金) | 20 (金) | 18 (金) | 22 (金) | 19 (金) | 17 (金) | 28 (金) | 19 (金) | 30 (金) | 20 (金) | 27 (金) |
| ヨガ move 【月曜日】 20:00~21:00 | 21 (月) | 12 (月) | 2 (月) | 7 (月) | 4 (月) | 1 (月) | 6 (月) | 10 (月) | 1 (月) | 5 (月) | 2 (月) | 2 (月) |
| | 28 (月) | 19 (月) | 9 (月) | 14 (月) ※娯楽室 | 18 (月) | 8 (月) | 20 (月) | 17 (月) | 8 (月) | 19 (月) | 9 (月) | 9 (月) |
| | | 26 (月) | 23 (月) | | 25 (月) | 22 (月) | 27 (月) | | 15 (月) | 26 (月) | 16 (月) | 16 (月) |
| | | | 30 (月) | | | 29 (月) | | | 22 (月) | | | 23 (月) |
| 教室名 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| リフレッシュ ヨーガ 【木曜日】 10:00~11:00 | 23 (水) ※曜日変更 | 8 (木) | 12 (木) | 10 (木) | 28 (木) | 11 (木) | 9 (木) | 13 (木) ※アリーナ | 11 (木) | 15 (木) | 12 (木) | 12 (木) |
| | 24 (木) | 22 (木) | 26 (木) | | | 25 (木) | 23 (木) | 27 (木) | 25 (木) | 29 (木) | 18 (水) ※曜日変更 | 26 (木) |
| | | | | | | | | | | | 26 (木) | |
| ゆる楽 エアロビ 【金曜日】 19:30~20:15 | 4 (金) | 2 (金) | 6 (金) | 4 (金) | 29 (金) | 5 (金) | 3 (金) | 7 (金) | 5 (金) | 9 (金) | 6 (金) | 6 (金) |
| | 18 (金) | 16 (金) | 20 (金) | 18 (金) | | 19 (金) | 17 (金) | 21 (金) | 19 (金) | 23 (金) | 20 (金) | 27 (金) |

| 教室名 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|--------|----------------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| レクダンス 【木曜日】 10:00～11:00 | 3 (木) | 1 (木) | 5 (木) | 3 (木) ※娯楽室 | 7 (木) | 4 (木) | 2 (木) | 6 (木) | 4 (木) | 8 (木) | 5 (木) | 5 (木) |
| | 17 (木) | 15 (木) | 19 (木) ※娯楽室 | 9 (水) ※曜日変更 | 21 (木) | 18 (木) | 16 (木) | 20 (木) | 18 (木) | 22 (木) | 19 (木) | 19 (木) |
| スポーツ 吹矢 【月曜日】 10:00～11:00 | 7 (月) | 12 (月) | 2 (月) | 7 (月) | 4 (月) | 8 (月) | 6 (月) | 3 (月) | 1 (月) | 5 (月) | 2 (月) | 2 (月) |
| | 21 (月) | 26 (月) | 16 (月) | 14 (月) | 18 (月) | 29 (月) | 27 (月) | 10 (月) | 15 (月) | 19 (月) | 16 (月) | 16 (月) |
| 教室名 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| キック ボクシング 【木曜日】 ①19:00～19:40 ②19:40～20:20 ③20:20～21:15 | 3 (木) | 8 (木) | 5 (木) | 3 (木) | 7 (木) | 4 (木) | 2 (木) | 6 (木) | 4 (木) | 8 (木) | 5 (木) | 5 (木) |
| | 17 (木) | 22 (木) | 26 (木) | 10 (木) | 21 (木) | 18 (木) | 16 (木) | 20 (木) | 18 (木) | 22 (木) | 19 (木) | 19 (木) |
| | 12 (土) | 17 (土) | 14 (土) | 5 (土) | 9 (土) | 27 (土) | 25 (土) | 1 (土) | 13 (土) | 17 (土) | 7 (土) | 14 (土) |
| 軽スポーツ 【土曜日】 10:00～11:30 | 12 (土) | 17 (土) | 14 (土) | 5 (土) | 9 (土) | 27 (土) | 25 (土) | 1 (土) | 13 (土) | 17 (土) | 7 (土) | 14 (土) |
| ノルディック・ ウォーク | 5回程度(日程は会報でお知らせします) ※夏季(6～9月)と冬季(12月～2月)はお休みします。 | | | | | | | | | | | |

【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。
- ④急な変更については、教室別にLINEにてご連絡いたします。