

2020年度 中期スポーツ教室 開講日一覧表

2020年8月3日

教室名	時間	場所	回数												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
※1 初級テニス	火曜コース	テニスコート	9/8	9/15	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22	
	水曜コース		9/9	9/16	9/23	9/30	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12/9	12/16	12/23	
	木曜コース		9/10	9/17	9/24	10/1	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	12/10	12/17	12/24	
※1 バドミントン	水曜コース	メイン体育館	9/9	9/23	10/21	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				
	金曜コース		9/25	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/18						
レクリエーション バレーボール	木曜日		9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/19	11/26	12/17		
※1 卓球	金曜日		9/25	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4							
フラダンス	月曜日	メイン体育館	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14
ZUMBA®	月曜日		9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/21
筋トレ& リラクゼーション ストレッチ	火曜日		9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15	
ピラティス	初心者コース (水曜日)		9/16	9/30	10/28										
	経験者コース (金曜日)		9/11	9/18	10/2	10/9	10/30								
はじめての太極拳	木曜日		会議室	9/10	9/24	10/1	10/8	10/29	11/5	11/19	11/26	12/10			
※1 初級 午後テニス	月曜コース	テニスコート	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/7	12/14	12/21	
	水曜コース		9/9	9/16	9/23	9/30	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	12/9	12/16	12/23	
午後卓球	月曜日	メイン体育館	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/21
ラケットテニス	水曜日		9/9	9/16	9/23	9/30	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2				
リズム体操& ストレッチ	月曜日		9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14
※2 えひめ愛ヨーガ	火曜日		9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27						
※2 午後フラダンス	木曜日		9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/19	11/26	12/10	12/17	
※1 夜間テニス	月曜コース	テニスコート	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	12/7	12/14	12/21		
	水曜コース		9/9	9/16	9/23	9/30	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/9	12/16	12/23
※1 夜間 バドミントン	月曜コース	メイン体育館	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7	12/21	
	水曜コース		9/9	9/16	9/23	9/30	10/14	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2			
※1 夜間卓球	月曜コース		9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7		
	水曜コース		9/9	9/16	9/23	9/30	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/16			
夜間シェイプアップ エアロビクス	月曜日	補助体育館	9/7	9/14	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/30	12/7	12/14	
※1 夜間ZUMBA®	金曜日	メイン体育館	9/11	9/18	10/9	11/13	11/27								
夜間リフレッシュヨガ	金曜日		9/25	11/20	12/4										

※1 ラケットをご持参ください

※2 えひめ愛ヨーガ…1,650円の教材費が別途必要です

※3 の日程を追加しました

※4 実施を予定していた、初級テニス(火):11月25日 初級テニス(木):11月26日 初級午後テニス(水):11月25日 が中止となりました