

スποろ〜れ燕R4年度 第4期教室カレンダー 12月時点での予定です。講師や施設の状況により変更になる可能性があります。

No	事業名	曜日	時間	会場	1月	2月	3月	合計回数
1	健やかヨーガ教室	月	10:00~11:30	燕市体育センター・柔道場	16・23・30	13・20・27	6・13・20・27	10
2	グラウンドゴルフ教室	水	9:30~11:30	すぱーく燕	18・25	1・8・22	1・8・15・22・29	10
3	テニス教室 (レベルUP)	水	10:00~12:00	燕市体育センター・アリーナ	11・18・25	1・8・22	1・8・15・22	10
4	コンディショニング教室	水	10:00~11:30	燕市体育センター・柔道場	11・18・25	1・8・15・22	8・15・22	10
5	健康づくりスポレック	水	13:30~15:00	燕市体育センター・アリーナ	11・18・25	1・8・22	1・8・15・22	10
6	はじめてフィットネス	水	14:00~15:00	燕市体育センター・剣道場	11・18・25	8・22	1・8・15・22・29	10
7	骨ナビ(ボーンジョイント)チェアーリズム体操	水	15:30~16:30	燕市体育センター・柔道場	11・18・25	1・8・15	1・8・15・22	10
8	燕放課後すぱーつたいむ	水	17:00~17:45	燕市体育センター・柔道場	11・18	1・8・22	1・8・15・22・29	10
9	テニス教室	木	9:15~11:15	燕市体育センター・アリーナ	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	10
10	スマイルエアロビ教室	木	10:00~11:00	燕市体育センター・剣道場	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	10
11	はじめてヨーガ	木	18:50~19:50	燕市体育センター・柔道場	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	10
12	エンジョイスポレック教室	金	10:00~11:30	燕市体育センター・アリーナ	13・20・27	3・10・17・24	10・17・24	10
13	美呼吸姿勢教室 (ブリービクス)	金	10:30~11:30	燕市体育センター・柔道場	13・20・27	10・17・24	3・10・17・24	10
14	バランスストレッチ教室	金	14:30~15:30	燕市体育センター・柔道場	13・20・27	10・17・24	3・10・17・24	10
15	わんぱくスポーツ教室	金	19:00~20:00	燕市体育センター・中アリーナ	13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	10
16	バウンドテニス教室	金	20:00~21:30	燕市体育センター・中アリーナ	13・20・27	3・17・24	3・10・17・24	10
17	親子運動教室	土	14:00~15:30	燕市体育センター・柔道場	7・14・21	4・11・18・25	4・11・18	10