

スפור~れ燕R7年度 第3期教室カレンダー

No	事業名	曜日	時間	会場	10月	11月	12月
1	健やかヨーガ教室	月	10:00~11:30	柔道場	6.20.27	10.17	1.8.15.22
2	燕ジョイスפורタイム	火	10:00~11:15	中アリーナ	14.21.28	4.11.18.25	2.16.23
3	グラウンドゴルフ教室	水	9:30~11:30	燕市交通公園 (雨天時: スポーランド燕)	1.8.15.22	5.12.19	3.10.17
4	テニス教室 (レベルUP)	水	10:00~12:00	アリーナ	1.8.15.22	5.12.19	3.10.17
5	コンディショニング教室	水	10:00~11:30	柔道場	1.8.15.22	5.12.19	3.10.17
6	健康づくりスポレック	水	13:30~15:00	アリーナ	1.8.15.22	5.12.19	3.10.17
7	はじめてフィットネス	水	14:00~15:00	剣道場	1.8.15.22	5.12.19	3.10.17
8	骨ナビ (ボーンジョイント) チェアリズム体操	水	15:30~16:30	柔道場	1.8.15.22	5.12.19	3.10.17
9	燕放課後すぽーつたいむ	水	17:00~17:45	柔道場	1.8.15.22	5.12.19	3.10.17
10	テニス教室	木	9:30~11:30	アリーナ	9.16.23	6.13.20.27	4.11.18
11	スマイルエアロビ教室	木	10:00~11:00	剣道場	2.9.16.23	6.13.20	4.11.18
12	はじめてヨーガ	木	18:50~19:50	柔道場	2.9.16.23	6.13.20	4.11.18
13	市民テニス教室	木	19:30~21:30	アリーナ	2.9.16.23		
14	エンジョイスポレック教室	金	10:00~11:30	アリーナ	3.10.17.24	7.21.28	5.12.19
15	美呼吸姿勢教室 (ブリービクス)	金	10:30~11:30	柔道場	3.10.17.31	7.14.21	5.12.19
16	バランスストレッチ教室	金	14:30~15:30	柔道場	3.10.17	7.14.21.28	5.12.19
17	わんぱくスポーツ教室	金	19:00~20:00	中アリーナ	3.10.17.24	7.14.21.28	12.19
18	バウンドテニス教室 (はじめてのバウンドテニス)	金	20:00~21:30	中アリーナ	3.10.17.24	7.14.21.28	12.19
19	親子 de RunRunスポーツ	土	14:00~15:00	柔道場	4.11.18	1.8.15.29	13.20.27