

# スפור~れ燕R7年度 第4期教室カレンダー

1/28改訂

No	事業名	曜日	時間	会場	1月	2月	3月
1	健やかヨーガ教室	月	10:00~11:30	柔道場	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23
2	燕ジョイスポーツタイム	火	10:00~11:15	中アリーナ	13.20.27	3.10.17.24	10.17.24
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:スポーツランド燕)	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18
4	テニス教室 (レベルUP)	水	10:00~12:00	アリーナ	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18
5	コンディショニング教室	水	10:00~11:30	柔道場	14.21.28	4.25	4.11.18.25
6	健康づくりスポレック	水	13:30~15:00	アリーナ	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18
7	はじめてフィットネス	水	14:00~15:00	剣道場	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18
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	7.21.28	4.18.25	4.11.18.25
9	燕放課後すぽーつたいむ	水	17:00~17:45	柔道場	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18
10	テニス教室	木	9:30~11:30	アリーナ	8.15.22.29	5.12.26	5.12.26
11	スマイルエアロビ教室	木	10:00~11:00	剣道場	8.15.22.29	5.12.19	5.12.19
12	はじめてヨーガ	木	18:50~19:50	柔道場	8.22.29	5.12.19.26	5.12.19
13	エンジョイスポレック教室	金	10:00~11:30	アリーナ	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13
14	美呼吸姿勢教室 (ブリービクス)	金	10:30~11:30	柔道場	9.16.23.30	13.20.27	6.13.27
15	バランスストレッチ教室	金	14:30~15:30	柔道場	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13
16	わんぱくスポーツ教室	金	19:00~20:00	中アリーナ	16.23.30	6.13.20.27	6.13.27
17	バウンドテニス教室	金	20:00~21:30	中アリーナ	16.23.30	6.13.20.27	6.13.27
18	親子 de RunRunスポーツ	土	14:00~15:30	柔道場	10.17.31	7.14.21.28	7.14.21.28