

2016年 3月

定期スポーツ教室予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|  |  | タップダンス 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 | グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 | 健康体操 イオンコミュニティホール 13:30 ~ 14:30 | 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30 | ソーシャルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30 | |
| | | | ソーシャルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 | 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | ウォーキング 南総文化ホール前 19:00 ~ 20:00 | | |
| | | | バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | | | | |
|  | | リズム&ストレッチ 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 | グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 | 健康体操 若潮ホール 13:30 ~ 15:00 | 健身ストレッチ 若潮ホール 9:30 ~ 10:10 | ソーシャルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30 | |
| | | | ソーシャルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 | 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | 気功 若潮ホール 10:20 ~ 11:30 | | |
| | | | 卓球 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | | セルフリフレクソロジー 若潮ホール 13:30 ~ 14:30 | ハイキング 神余地区 9:00 ~ 12:00 | |
|  | | タップダンス 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 | グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 | 健康体操 イオンコミュニティホール 13:30 ~ 14:30 | 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30 | ソーシャルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30 | |
| | | | ソーシャルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 | 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | ウォーキング 南総文化ホール前 19:00 ~ 20:00 | | |
| | | | バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | | | | |
|  | | リズム&ストレッチ 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 | ソーシャルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 | 健康体操 若潮ホール 13:30 ~ 15:00 | 健身ストレッチ 若潮ホール 9:30 ~ 10:10 | ソーシャルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30 | |
| | | 春分の日 | 卓球 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | 気功 若潮ホール 10:20 ~ 11:30 | | |
| | | 安房スプリング スイミング フェスティバル | | | 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30 | | |
|  | | バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:00 | バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | | | |
| | |  | | | |  |  |
| | | | | | | | |

【お知らせ】

- ☆屋外スポーツ教室は荒天の場合中止となる場合がございます。
- ☆クッキング希望者は、指導者(宮本)へ電話(27-5408)にてお申込みください。
- ☆わかしおホームページ URL <http://spowan.com/>



わかしおHP