

一般(日中) 日程表

【年度内は自動継続となりますので退講される場合は窓口までご連絡下さい(既に教室が開講している場合は料金が発生致します)】

教室名	場所	曜日・時間	持ち物	期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
貯筋運動(月)	福光体育館柔剣道場	月 13:30~14:20	飲み物、タオル	夏	9/27														
				秋	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27		
				冬	1/3	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28		
スクエアステップ	福光体育館柔剣道場	月 14:35~15:15	飲み物、タオル	後期	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13			
貯筋運動(火)	福光東部体育館	火 10:30~11:20	飲み物、タオル	後期	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21		
貯筋運動(金)	福光体育館柔剣道場	金 10:30~11:20 13:30~14:20	飲み物、タオル	夏															
				秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	
				冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
爽快エクササイズ	福光体育館柔剣道場	火 14:00~15:20	飲み物、タオル	夏	9/21	9/28													
				秋	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28		
				冬	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		
ラージボールピンポン	福光体育館アリーナ	水 14:00~15:15	内履きシューズ 飲み物、タオル あればラケット	夏	9/22	9/29													
				秋	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8						
				冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9						
健康ヨーガ	福光交流センター1階和室	①水 9:30~10:20 ②水 10:30~11:20	飲み物、タオル ヨガマット	夏	9/22	9/29													
				秋	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29		
				冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30		
椅子ヨーガ	福光体育館柔剣道場	水 13:30~14:45	飲み物、タオル ヨガマット	夏	9/22	9/29													
				秋	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29		
				冬	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30		
いきいき貯筋クラブ	福光体育館アリーナ他	木 9:30~10:50	内履きシューズ 飲み物、タオル	前期	9/30														
				後期	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	12/30		
				1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31			
ピラティス&リズム体操	福光体育館柔剣道場	木 13:30~14:20	飲み物、タオル	夏	9/30														
				秋	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16				
				冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17					
遊ゆうシニア	小雨決行 IOX-AROSAパークゴルフ場	金 13:30~15:00	飲み物、タオル あればパークゴルフクラブ	夏	9/24														
				秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		

※1 斜線部は休講日です ※2 新型コロナの感染拡大状況や都合により日程変更や休講を行う場合があります ※3 開講案内は行いませんので日程表のとおりご参加下さい ※4 通年型教室が休講になった場合の代替日及び返金対応は行いません