


一般(夜間) 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		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
バレトン	福光体育館卓球場	月 19:00~19:50	飲み物、タオル ヨガマット	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						
				冬	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28							
ピラティス(月)	福光体育館卓球場	月 20:00~20:50	飲み物、タオル ヨガマット	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						
				冬	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28							
ソフトエアロ	福光体育館卓球場	火 20:00~20:50	内履きシューズ 飲み物、タオル	夏	9/21																	
				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					
筋膜リリース	福光体育館卓球場	火 20:00~20:50	飲み物、タオル ヨガマット	前期	9/28																	
				後期	10/26	11/30	12/27	1/25	2/22	3/29	※12月のみ、月末ではなく日程を変更し開催致します											
ピラティス(水)	福光体育館卓球場	水 19:00~19:50	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							
				冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23							
シェイプアップ	福光体育館卓球場	水 20:00~20:50	内履きシューズ 飲み物、タオル	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					
スラックライン	福光体育館アリーナ	水 19:30~20:30	内履きシューズ 飲み物、タオル	後期	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1							
マラソン	福光中学校グラウンド [小雨決行、荒天時中止]	水 19:30~21:00	飲み物、タオル	後期	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27												
備考	※ 10/27は運動後に説明会																					
パークワークス	福光体育館卓球場	木 20:00~20:50	飲み物、タオル ヨガマット	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	12/23						
				冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17								
はじめての ピラティス&エアロ	福光体育館卓球場	金 20:00~20:50	内履きシューズ、ヨガマット 飲み物、タオル	夏	9/24																	
				秋	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3								
				冬	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18							
杖道	福光中学校剣道場	土 18:00~19:30	飲み物、タオル	夏	9/25																	
				秋	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25					
				冬	1/1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26					
トランポリン	福光体育館アリーナ	土 19:10~20:00	飲み物、タオル ★靴下を必ず着用下さい ★フード付き上着や開脚の 妨げとなるジーパン等の 着用はご遠慮下さい	秋	秋 9/25、10/9、10/23、11/6、11/20、12/4、12/18 冬 2/12、2/26、3/12、3/26 大会等により日程変更が予想される為、携帯のメールアドレス登録をお願いします 携帯の受信許可設定へ右記のアドレスを登録した後、氏名・電話番号を送信して下さい なお送信後、1週間経っても返信がない場合は、体育館(0763-52-2831)へご連絡下さい																	
冬	 masashi.s@fukumitsu-sc.com																					

※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