

## スプロ～れ燕R6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月
1	健やかヨーガ教室	月	10:00～11:30	柔道場	7.21.28	11.18.25	2.9.16.23	
2	燕ジョイスポートタイム	火	10:00～11:15	中アリーナ	15.22.29	5.12.19.26	3.10.17	
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)	2.9.16.23	6.13.20	4.11.18	
4	テニス教室 (レベルUP)	水	10:00～12:00	アリーナ	2.9.16.23	6.13.20	4.11.18	
5	コンディショニング教室	水	10:00～11:30	柔道場	2.9.16.23	6.20.27	4.11.18	
6	健康づくりスポレック	水	13:30～15:00	アリーナ	2.9.16.23	6.13.20	4.11.18	
7	はじめてフィットネス	水	14:00～15:00	剣道場	2.16.23	6.13.20	4.11.18.25	
8	骨ナビ (ボーンジョイント) チエアーズム体操	水	15:30～16:30	柔道場	2.9.23	6.13.20.27	4.11.18	
9	燕放課後すぽーつたいむ	水	17:00～17:45	柔道場	2.16.23	6.13.20.27	4.11.18	
10	テニス教室	木	9:15～11:15	アリーナ	10.17.24	7.14.21.28	5.12.19	
11	スマイルエアロビ教室	木	10:00～11:00	剣道場	3.17.24	7.14.21.28	5.12.19	
12	はじめてヨーガ	木	18:50～19:50	柔道場	3.10.17.24	7.14.21	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	4.11.18.25	8.15.22	6.13.20	
14	美呼吸姿勢教室 (プリービクス)	金	10:30～11:30	柔道場	4.11.18.25	8.15.22	6.13.20	
15	バランスストレッチ教室	金	14:30～15:30	柔道場	4.11.18.25	8.15.22	6.13.20	
16	わんぱくスポーツ教室	金	19:00～20:00	中アリーナ	4.18	1.15.22.29	6.13.20.27	
17	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	4.11.18	1.8.15.22	6.13.20	
18	親子 de RunRunスポーツ	土	14:00～15:30	柔道場	12.19	16.23 <sup>祝</sup> 30	7.14.21.28	11