

31年 3月

NPO法人あづまスポーツクラブ予定表

電話・FAX 024-593-6337

“笑顔であいさつ、楽しい活動”

曜日	コース	時間	活動場所	活動予定					備考
月	水中運動&スイミング	10:00~12:00	あづまプール		4日	11日	18日	25日	
	ステップアップテニス	10:00~12:00	庭球場 メインアリーナ		4日	11日	18日	25日	
	生き生き健康(月)	13:30~15:30	サブアリーナ半面 体育室		4日	11日	※18日	25日	ソフトバレー、18日健康体操(とうスタ会議室1)
	ラージ卓球(月)	13:30~15:30	サブアリーナ半面		4日	11日	※13日	25日	
	リラックス・ヨーガ	13:30~15:00	和室研修室		4日	11日	18日	25日	
	健康体操&ダンス	13:30~15:00	体育室			11日		25日	
水	ストレッチ・ヨーガ	10:00~11:30	体育室		6日	13日	20日	27日	
	らくらく健康ピクス	13:00~14:30	体育室		6日	13日	20日	27日	
	健康体操	10:00~11:30	佐原集会所			13日		27日	
	パソコンスクール(水)am	10:00~12:00	会議室		6日	13日		27日	
	パソコンスクール(水)pm	13:30~15:30	会議室		6日	13日		27日	
木	水中運動&スイミング10時	10:00~12:00	あづまプール		7日	14日		28日	
	テニス(木)	10:00~12:00	庭球場 メインアリーナ		7日	14日	21日	28日	
	生き生き健康(木)	10:00~12:00	サブアリーナ半面		7日	14日		28日	7・14日卓球・ガラッキー、28日GG
	だれでもできる太極拳	10:00~12:00	体育室		7日	14日		28日	
	ピラティス	13:00~14:30	体育室		7日	14日		28日	
	ポルドブラ・骨盤ダイエット	14:30~16:00	体育室		7日	14日	21日	28日	
	ウォーキング	13:30~15:00	和室研修室		7日			28日	
	ラージ卓球(木)	13:30~15:30	サブアリーナ半面		7日	14日		28日	
	だれでもできる水中運動15時	15:00~17:00	あづまプール		7日	14日		28日	
	パソコンスクール(木)am	10:00~12:00	会議室		7日	14日		28日	
	パソコンスクール(木)pm	13:30~15:30	会議室		7日	14日		28日	
手芸	10:00~12:00	和室研修室					28日		
金	だれでもできる3B体操	10:00~11:30	体育室	1日	8日	15日	22日	29日	
	太極拳	13:00~15:00	体育室	1日		15日	22日	29日	
	だれでもできる水中運動13時	13:00~15:00	あづまプール	1日	8日	15日	22日	29日	



31年 4月

NPO法人あづまスポーツクラブ予定表

電話・FAX 024-593-6337

“笑顔であいさつ、楽しい活動”

曜日	コース	時間	活動場所	活動予定					備考
				1日	8日	15日	22日		
月	水中運動&スイミング	10:00~12:00	あづまプール	1日	8日	15日	22日		
	ステップアップテニス	10:00~12:00	庭球場 メインアリーナ	1日	8日	15日	22日		
	生き生き健康(月)	13:00~15:00	ミニ多目的広場	1日	8日	15日	22日		グラウンドゴルフ。15日慈徳寺ウォーキング(桜観賞)。
	ラージ卓球(月)	13:00~15:00	サブアリーナ半面	1日	8日	15日	22日		
	リラックス・ヨーガ	13:30~15:00	和室研修室	1日	8日	15日			
	健康体操&ダンス	13:30~15:00	体育室		8日		22日		
水	ストレッチ・ヨーガ	10:00~11:30	体育室	3日	10日	17日	24日		
	らくらく健康ピクス	13:00~14:30	体育室	3日	10日	17日	24日		
	健康体操	10:00~11:30	佐原集会所		10日		24日		
	パソコンスクール(水)am	10:00~12:00	会議室	3日	10日	17日			
	パソコンスクール(水)pm	13:00~15:00	会議室	3日	10日	17日			
木	水中運動&スイミング10時	10:00~12:00	あづまプール	4日	11日	18日	25日		
	テニス(木)	10:00~12:00	庭球場 メインアリーナ	4日	11日	18日	25日		
	生き生き健康(木)	10:00~12:00	運動公園内	4日	11日	18日	25日		ウォーキング。
	だれでもできる太極拳	10:00~12:00	体育室	4日	11日	18日	25日		
	ピラティス	13:00~14:30	体育室	4日	11日	18日			
	ポルドブラ	14:30~16:00	体育室	4日	11日	18日	25日		
	ウォーキング	13:30~15:00	和室研修室 とうスタ会議室	4日		18日			4日とうスタ会議室、18日和室。
	ラージ卓球(木)	13:00~15:00	サブアリーナ半面	4日	11日	18日	25日		
	だれでもできる水中運動15時	15:00~17:00	あづまプール	4日	11日	18日	25日		
	パソコンスクール(木)am	10:00~12:00	会議室	4日	11日	18日			
	パソコンスクール(木)pm	13:00~15:00	会議室	4日	11日	18日			
手芸	10:00~12:00	和室研修室				25日			
金	だれでもできる3B体操	10:00~11:30	体育室	5日	12日	19日	26日		
	太極拳	13:00~15:00	体育室	5日	12日	19日	26日		
	だれでもできる水中運動13時	13:00~15:00	あづまプール	5日	12日	19日	26日		

