

令和5年度 第2期スポーツ教室開催日程表

区	種目	曜	時間	会場	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	予備		
一般	テニス A	火	19:00~21:00	大垣市総合体育館:第1体育館	9/19	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21					11/28	12/5	
	テニス B	金	19:00~21:00	大垣市総合体育館:第1体育館	9/8	9/15	9/22	9/29	10/13	10/20	11/17	12/8					12/22		
	テニス C	火	19:00~21:00	大垣城ホール:1階フロア	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				12/12	12/19
	テニス D	金	19:00~21:00	大垣城ホール:1階フロア	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17				12/1	12/15
	テニス E	火	9:30~11:30	大垣市総合体育館:第1体育館	9/5	9/19	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28					12/5	12/19
	テニス F	水	9:00~11:00	大垣城ホール:1階フロア	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	
	テニス H	火	13:00~15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	9/5	9/19	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5				12/19	12/26
	テニス I	金	13:00~15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	9/1	9/8	9/15	9/22	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17				11/24	12/1
	テニス J	月	13:00~15:00	大垣市総合体育館:第1体育館	9/4	9/11	9/25	10/2	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27				12/4	12/18
	テニス L	水	13:00~15:00	大垣市総合体育館:第1体育館	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8				11/22	11/29
	レディーステニス	火	11:30~13:00	大垣市総合体育館:第1体育館	9/5	9/19	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28					12/5	12/19
	バドミントン A	火	19:00~21:00	大垣市総合体育館:第2体育館	9/19	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28						12/5	12/19
	バドミントン B	火	13:00~15:00	大垣市総合体育館:第1体育館	9/19	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28						12/5	12/19
	●しなやかヨーガ	火	18:30~20:00	西部研修センター:多目的ホール	9/5	9/12	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28				12/5	12/12
	セラピーヨーガ A	水	10:00~11:30	大垣市武道館:第1道場	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
	セラピーヨーガ B	水	13:30~15:00	大垣市武道館:第1道場	9/20	10/4	10/18	11/1	11/15	11/29								12/6	
	心と体の健康ヨーガ A	月	9:15~10:45	宇留生地区センター:多目的ホール	9/4	9/25	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4	12/11				12/18	
	心と体の健康ヨーガ B	月	11:00~12:30	宇留生地区センター:多目的ホール	9/4	9/25	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4	12/11				12/18	
	スリム健康体操	木	9:15~10:45	大垣城ホール:3階多目的室	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9				11/16	
	●レディースエクササイズ	水	10:00~11:30	西部研修センター:多目的ホール	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15				11/22	12/6
	スリムシェイプアップ	水	10:00~11:30	大垣市武道館:第2道場	9/20	9/27	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13				12/20	12/27
	●シェイプスタイルアップ	木	13:30~15:00	荒崎地区センター:ホール	9/7	9/14	9/28	10/5	10/26	11/2	11/9	11/30						12/7	12/14
	ピュアエクササイズ	月	10:00~11:30	綾里地区センター:多目的ホール	9/11	9/25	10/2	10/16	10/30	11/13	11/27	12/4	12/11	12/18				12/25	
	脂肪&凝り取り体操 I	木	18:30~20:00	大垣市武道館:トレーニングセンター	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	
	脂肪&凝り取り体操 II	木	13:30~15:00	大垣市武道館:トレーニングセンター	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	
	ソフタバレー	木	13:00~15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	9/14	9/21	9/28	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30				12/7	12/14
	民なで踊ろう	土	9:30~11:30	北地区センター:ホール	9/2	9/9	9/30	10/14	10/21	11/11	11/18	12/2						12/9	12/16