

令和5年度 第3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					
	テ	ニ	ス	A				12/19	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5								3/19	3/26	
一般	テ	ニ	ス	B	金	19:00～21:00	大垣市総合体育館:第1体育館	1/12	1/19	2/2	2/16	3/1	3/8	3/15							3/22	3/29			
	テ	ニ	ス	C	火	19:00～21:00	大垣城ホール:1階フロア	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/12							3/19	3/26		
	テ	ニ	ス	D	金	19:00～21:00	大垣城ホール:1階フロア	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15					3/22	3/29		
	テ	ニ	ス	E	火	9:30～11:30	大垣市総合体育館:第1体育館	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/19								3/26		
	テ	ニ	ス	F	水	9:00～11:00	大垣城ホール:1階フロア	12/13	12/20	12/27	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6			3/13	3/27		
	テ	ニ	ス	H	火	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27									3/5	3/19		
	テ	ニ	ス	I	金	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	12/8	12/22	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1					3/8	3/15		
	テ	ニ	ス	J	月	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第1体育館	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11							3/18	3/25		
	テ	ニ	ス	L	水	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第1体育館	12/6	12/13	12/20	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28					3/6	3/13		
	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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/19							3/26			
	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	1/16	1/23	2/6	2/20	2/27	3/5							3/19	3/26		
	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	1/16	1/23	2/6	2/20	2/27	3/5							3/19	3/26		
	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	12/19	1/16	1/23	1/30	2/20	2/27	3/5	3/12				3/19	3/26		
	セ	ラ	ピ	ー	ヨ	ー	ガ	A	水	10:00～11:30	大垣市武道館:第1道場	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13		3/27		
	セ	ラ	ピ	ー	ヨ	ー	ガ	B	水	13:30～15:00	大垣市武道館:第1道場	12/20	1/17	1/31	2/7	2/21	3/6					3/13			
	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	12/25	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4		3/18	3/25	
	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	12/25	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4		3/18	3/25	
	ス	リ	ム	健	康	体	操	木	9:15～10:45	大垣城ホール:3階多目的室	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29		3/7	3/14		
	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	12/13	12/20	1/10	1/17	1/24	1/31	2/21	2/28			3/6	3/13		
	ス	リ	ム	シェ	イ	プ	ア	ッ	水	10:00～11:30	大垣市武道館:第2道場	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13			3/27			
	シェ	イ	プ	ス	タ	イ	ル	ア	ッ	木	13:30～15:00	荒崎地区センター:ホール	1/11	1/25	2/1	2/8	2/22	2/29	3/7	3/14		3/28			
	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	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11			3/18	3/25		
	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	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28
	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	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28
	ソ	フ	ト	バ	レ	ー	木	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	12/21	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14			3/21	3/28		
	民	な	で	踊	ろ	う	土	9:30～11:30	北地区センター:ホール	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9			3/16	3/23		