

令和6年度 第3期スポーツ教室開催日程表

区	No.	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	1	テニス A	火	19:00～21:00	大垣市総合体育館:第1体育館	12/17	12/24	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4				3/18	3/25
	2	テニス B	金	19:00～21:00	大垣市総合体育館:第1体育館	12/27	1/10	1/17	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			3/21	3/28
	3	テニス C	火	19:00～21:00	大垣城ホール:1階フロア	12/17	12/24	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11				3/18	3/25
	4	テニス D	金	19:00～21:00	大垣城ホール:1階フロア	12/27	1/10	1/17	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7				3/14	3/28
	5	テニス E	火	9:30～11:30	大垣市総合体育館:第1体育館	12/17	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4					3/18	3/25
	6	テニス F	水	9:00～11:00	大垣城ホール:1階フロア	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5			3/12	3/19
	7	テニス H	火	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	12/3	12/17	12/24	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4			3/18	3/25
	8	テニス I	金	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	12/13	12/27	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28			3/7	3/14
	9	テニス J	月	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第1体育館	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17				3/24	3/31
	10	テニス L	水	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第1体育館	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26			3/5	3/12
	11	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	12/17	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4					3/18	3/25
	12	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	12/17	12/24	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25					3/4	3/18
	13	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	12/17	12/24	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25					3/4	3/18
	14	しなやかヨーガ	火	18:30～20:00	サンワーク大垣:ふれあいホール	12/17	12/24	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			3/18	3/25
	15	セラピーヨーガ A	水	10:00～11:30	大垣市武道館:第1道場	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	3/5			3/12	3/19
	16	セラピーヨーガ B	水	13:30～15:00	大垣市武道館:第1道場	1/15	1/29	2/5	2/19	3/5								3/19	
	17	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	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10					3/17	3/24
	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	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10					3/17	3/24
	19	スリム健康体操	木	9:15～10:45	大垣城ホール:3階多目的室	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27			3/6	3/13
	20	レディースエクササイズ	水	10:00～11:30	サンワーク大垣:ふれあいホール	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5					3/12	3/19
	21	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	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/12	3/19			3/26	
	22	シェイプスタイルアップ	木	13:30～15:00	サンワーク大垣:ふれあいホール	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13	3/27
	23	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	1/6	1/20	1/27	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17					3/24	3/31
	24	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	12/12	12/26	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13	3/27
	25	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	12/12	12/26	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13	3/27
	26	ソフトラレー	木	13:00～15:00	大垣市総合体育館:第2体育館	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6			3/13	3/27
	27	民で踊ろう	土	9:30～11:30	北地区センター:ホール	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15				3/22	3/29