

令和7年度 第1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<br>般 | 1   | テニス A        | 火 | 19:00~21:00 | 大垣市総合体育館:第1体育館    | 4/1  | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/15 |      |      | 7/22 | 7/29 |
|        | 2   | テニス B        | 金 | 19:00~21:00 | 大垣市総合体育館:第1体育館    | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/2  | 5/9  | 5/16 | 6/6  | 6/13 | 6/20 | 6/27 |      |      | 7/4  | 7/11 |
|        | 3   | テニス C        | 火 | 19:00~21:00 | 大垣城ホール:1階フロア      | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  |      |      | 7/8  | 7/15 |
|        | 4   | テニス D        | 金 | 19:00~21:00 | 大垣城ホール:1階フロア      | 4/4  | 4/25 | 5/9  | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6  | 6/13 | 6/20 | 6/27 |      |      | 7/4  | 7/11 |
|        | 5   | テニス E        | 火 | 9:00~11:00  | 大垣市総合体育館:第1体育館    | 4/1  | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/15 |      |      | 7/22 | 7/29 |
|        | 6   | テニス F        | 水 | 9:00~11:00  | 大垣城ホール:1階フロア      | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2  |      |      | 7/9  | 7/16 |
|        | 7   | テニス H        | 火 | 13:00~15:00 | 大垣市総合体育館:第2体育館    | 4/1  | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/15 |      |      | 7/22 | 7/29 |
|        | 8   | テニス I        | 金 | 13:00~15:00 | 大垣市総合体育館:第2体育館    | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9  | 5/16 | 6/6  | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4  |      |      | 7/11 | 7/18 |
|        | 9   | テニス J        | 月 | 13:00~15:00 | 大垣市総合体育館:第1体育館    | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2  | 6/9  | 6/16 | 6/23 |      |      | 6/30 | 7/7  |
|        | 10  | テニス L        | 水 | 13:00~15:00 | 大垣市総合体育館:第1体育館    | 4/9  | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/25 |      |      | 7/2  | 7/9  |
|        | 11  | レディーステニス     | 火 | 11:00~13:00 | 大垣市総合体育館:第1体育館    | 4/1  | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/15 |      |      | 7/22 | 7/29 |
|        | 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    | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/17 | 6/24 | 7/1  |      |      |      |      | 7/15 | 7/22 |
|        | 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    | 4/15 | 4/22 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/17 | 6/24 | 7/1  |      |      |      |      | 7/15 | 7/22 |
|        | 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   | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3  | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1  | 7/8  | 7/15 | 7/22 | 7/29 |
|        | 15  | セラピーヨーガ A    | 水 | 10:00~11:30 | 大垣市武道館:第1道場       | 4/9  | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2  | 7/9  | 7/16 | 7/23 | 7/30 |
|        | 16  | セラピーヨーガ B    | 水 | 13:30~15:00 | 大垣市武道館:第1道場       | 5/21 | 6/4  | 6/18 | 7/2  | 7/16 |      |      |      |      |      |      |      | 7/30 |      |
|        | 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  | 4/7  | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/9  | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7  | 7/14 | 7/28 |
|        | 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  | 4/7  | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/9  | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7  | 7/14 | 7/28 |
|        | 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     | 4/3  | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/15 | 5/22 | 6/5  | 6/12 | 6/19 |      |      | 6/26 | 7/3  |
|        | 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   | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4  | 6/11 | 6/18 | 6/25 |      |      | 7/2  | 7/9  |
|        | 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       | 4/2  | 4/9  | 4/23 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/11 | 6/25 | 7/2  | 7/9  |      |      | 7/16 | 7/23 |
|        | 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   | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/1  | 5/15 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 7/3  |      |      | 7/10 | 7/17 |
|        | 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   | 4/7  | 4/14 | 4/21 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2  | 6/9  | 6/30 | 7/7  |      |      | 7/14 | 7/28 |
|        | 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 | 4/3  | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/22 | 6/5  | 6/12 | 6/26 | 7/10 | 7/17 |      |      | 7/24 | 7/31 |
|        | 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 | 4/3  | 4/17 | 4/24 | 5/8  | 5/22 | 6/5  | 6/12 | 6/26 | 7/10 | 7/17 |      |      | 7/24 | 7/31 |
|        | 26  | ソフトバレエ       | 木 | 13:00~15:00 | 大垣市総合体育館:第2体育館    | 4/17 | 4/24 | 5/1  | 5/8  | 5/22 | 5/29 | 6/5  | 6/12 | 6/19 | 6/26 |      |      | 7/3  | 7/10 |
|        | 27  | 民なで踊ろう       | 土 | 9:30~11:30  | 北地区センター:ホール       | 4/12 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7  | 6/14 | 6/21 | 6/28 |      |      | 7/5  | 7/12 |