

2021 NPO法人ふくのスポーツクラブ大人の教室

R3.9.15現在(変更後最新)

教室名		曜日	時間	日程																持ち物					
19	月曜テニス①	月	①9:00~10:00	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21											
			②10:00~11:00																						
	月曜テニス②		①9:00~10:00	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18						
			②10:00~11:00																						
	月曜テニス③		①9:00~10:00	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27									
			②10:00~11:00																						
	月曜テニス④		①9:00~10:00	12/20	12/27	1/3	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14									
			②10:00~11:00																						
20	かんたん体操①	月	14:00~15:00	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21											
	かんたん体操②			6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18					
	かんたん体操③			10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/3	1/10							
	かんたん体操④			12/27	1/3	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28								
21	筋活教室①	火	10:00~11:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20						
	筋活教室②			8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	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・14				
	筋活教室③			11/30	12/7	12/14	12/21	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22					
22	火曜吹き矢①	火	10:00~11:00	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22											
	火曜吹き矢②			7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5								
	火曜吹き矢③			10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21										
	火曜吹き矢④			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15												
23	シニアのためのマシントレーニング①	火	14:00~14:45	4/6	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1													
	シニアのためのマシントレーニング②			6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27														
	シニアのためのマシントレーニング③			8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26										
	シニアのためのマシントレーニング④			10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28	1/4	1/11	1/18									
	シニアのためのマシントレーニング⑤			1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22												
24	ボディコントロールピラティス①	火	20:00~20:50	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15													
	ボディコントロールピラティス②			6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10														
	ボディコントロールピラティス③			8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9										
	ボディコントロールピラティス④			10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25								
	ボディコントロールピラティス⑤			1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22												
25	ハワイアン・フラ①	火	19:30~20:30	4/6	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20						
	ハワイアン・フラ②			8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30				
	ハワイアン・フラ③			12/7	12/14	12/21	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15							
26	水曜テニス①	水	①9:00~10:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16											
			②10:00~11:00																						
	水曜テニス②		①9:00~10:00	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6								
			②10:00~11:00																						
	水曜テニス③		①9:00~10:00	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22									
			②10:00~11:00																						
	水曜テニス④		①9:00~10:00	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16											
			②10:00~11:00																						

※初回のご案内はいたしません。日程を確認されご参加ください。 ※変更がある場合はその都度お知らせいたします。

2021 NPO法人ふくのスポーツクラブ大人の教室

R3.9.15現在(変更後最新)

教室名	曜日	時間	日程	持ち物
27 30分体操	水	11:05~11:35	初回 4/7 ※祝日・お盆・年末年始はお休みです。	
28 水曜吹き矢① 水曜吹き矢② 水曜吹き矢③ 水曜吹き矢④	水	14:00~15:00	4/7 4/14 4/21 4/28 5/5 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16	うち履き タオル 飲み物
			7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/11 8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22 9/29 10/6 10/13	
			9/29 10/6 10/13 10/20 10/27 11/3 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22 12/29 1/5	
			1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 2/23 3/2 3/9 3/16 3/23	
29 パワーヨガ① パワーヨガ② パワーヨガ③ パワーヨガ④ パワーヨガ⑤	水	19:30~20:30	4/7 4/14 4/21 4/28 5/5 5/12 5/19 5/26 6/2	タオル 飲み物
			6/16 6/23 6/30 7/7 7/14 7/21 7/28 8/4	
			8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22 9/29 10/6 10/13 10/20 10/27 11/3 11/10	
			10/27 11/3 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22 12/29 1/5 1/12 1/19	
			1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 2/23 3/2 3/9 3/16 3/23	
30 ダンススポーツ① ダンススポーツ② ダンススポーツ③ ダンススポーツ④	水	19:30~20:30	4/7 4/14 4/21 4/28 5/5 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16	うち履き タオル 飲み物
			7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/11 8/18 8/25 9/1 9/8 9/15	
			10/6 10/13 10/20 10/27 11/3 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15	
			1/5 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 2/23 3/2 3/9 3/16	
31 水中筋トレ	木	10:35~11:20	7/8 7/15 7/22 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2	タオル・水着・スイミングキャップ
32 ランRUN教室① ランRUN教室②	木	19:30~20:30	4/8・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15・29 8/5・ 19 ・26 9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2 11/25 12/2 ・9・16・23 1/6・13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31	
33 ソフトエアロ① ソフトエアロ② ソフトエアロ③ ソフトエアロ④	木	19:30~20:30	4/15 4/22 4/29 5/6 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24	うち履き・タオル 飲み物
			7/15 7/22 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 9/23 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/4	
			10/14 10/21 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 12/16 12/23 12/30 1/6 1/13 1/20	
			1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/10 3/17 3/24 3/31	
34 骨こつ体操① 骨こつ体操② 骨こつ体操③	金	10:00~11:00	4/9 4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16	うち履き・タオル 飲み物
			7/30 8/6 8/13 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5・12・19・26 12/3・10	
			11/26 12/3 12/10 12/17 12/24 12/31 1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/11 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 3/25	
35 燃焼テニス① 燃焼テニス② 燃焼テニス③ 燃焼テニス④	金	10:00~11:00	4/9 4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11	うち履き・タオル 飲み物
			7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/13 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/22	
			10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24 12/31 1/7	
			1/1 1/14 1/21 1/28 2/4 2/11 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 3/25	
36 ミセスのスロラン・スロトレ① ミセスのスロラン・スロトレ② ミセスのスロラン・スロトレ③ ミセスのスロラン・スロトレ④	金	13:30~14:30	4/9 4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11	うち履き・タオル 飲み物
			7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/13 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15	
			10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24	
			1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/11 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18	
37 さわやかヨーガ① さわやかヨーガ② さわやかヨーガ③	土	9:30~10:45	4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 7/3 7/10 7/17 7/24	タオル 飲み物
			8/7 8/14 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18 9/25 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4	
			12/4 12/11 12/18 12/25 1/1 1/8 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19	
38 like to run	土	初回 4/3 土曜日 19:00~20:00 ※祝日・お盆・年末年始はお休み ※毎月日程表でご案内します。		
39 フレックステニス	水・木	初回 4/1 水曜日 13:30~14:30 木曜日 9:30~10:30 ※祝日・お盆・年末年始はお休み ※土曜日は毎月日程表でご案内します。		
40 みんなで筋肉体操	月・木	初回 4/1 月曜日 9:00~10:00 木曜日 13:30~14:30 土曜日 19:15~20:15 ※祝日・お盆・年末年始はお休み ※毎月日程表でご案内します。		
41 お外でウォーク	火・木	8:30~16:00 6/17 9/9 11/4		
42 えんじょい山歩き	金	8:30~16:00 4/23 5/28 6/25 9/24 10/22		
43 かがやき元気倶楽部	木	初回4/1 木曜日 9:30~11:30 ※祝日・お盆・年末年始はお休み		
44 100円体操	金	初回4/9 金曜日 15:30~16:00 ※祝日・お盆・年末年始はお休み		
45 巡回健康体操	金	初回5/14 金曜日 14:15~15:00 ※祝日・お盆・年末年始はお休み		

※初回のご案内はいたしません。日程を確認されご参加ください。 ※変更がある場合はその都度お知らせいたします。