2021 NPO法人ふくのスポーツクラブ大人の教室　　R3.10.23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	①9:00～10:00 ②10:00～11:00	4/12	4/19	4/26	~~5/3~~	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21								うち履き タオル 飲み物 ラケット
	月曜テニス②		①9:00～10:00 ②10:00～11:00	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			
	月曜テニス③		①9:00～10:00 ②10:00～11:00	~~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						
	月曜テニス④		①9:00～10:00 ②10:00～11:00	~~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						
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								うち履き タオル 飲み物
	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						
	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	10/12				
	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	~~12/28~~	~~1/4~~	1/11				
	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	3/22								
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										タオル 飲み物
	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	①9:00～10:00 ②10:00～11:00	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 ラケット
	水曜テニス②		①9:00～10:00 ②10:00～11:00	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					
	水曜テニス③		①9:00～10:00 ②10:00～11:00	~~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						
	水曜テニス④		①9:00～10:00 ②10:00～11:00	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	~~2/23~~	3/2	3/9	3/16								

※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　　R3.10.23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	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
	水曜吹き矢②			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				
	水曜吹き矢③			~~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				
	水曜吹き矢④			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	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
	パワーヨガ②			6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4											
	パワーヨガ③			~~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						
	パワーヨガ④			~~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						
	パワーヨガ⑤			~~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	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
	ダンススポーツ②			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				
	ダンススポーツ③			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					
	ダンススポーツ④			~~1/5~~	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	~~2/23~~	3/2	3/9	3/16	3/23							
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	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																		
	ランRUN教室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	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								
	ソフトエアロ②			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		
	ソフトエアロ③			~~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				
	ソフトエアロ④			~~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	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・タオル 飲み物
	骨こつ体操②			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				
	骨こつ体操③			~~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		
35	燃焼テニス①	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									
	燃焼テニス②			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		
	燃焼テニス③			~~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				
	燃焼テニス④			~~1/7~~	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	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									
	ミセスのスロラン・スロトレ②			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			
	ミセスのスロラン・スロトレ③			~~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						
	ミセスのスロラン・スロトレ④			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	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
	さわやかヨーガ②			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	
	さわやかヨーガ③			~~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・土	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・土	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。