

2022 NPO法人ふくのスポーツクラブ大人の教室

教室名	曜日	時間	日程																	持ち物
			4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								
20 月曜テニス① 月曜テニス② 月曜テニス③ 月曜テニス④	月	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								うち履き タオル 飲み物 ラケット
			7/4	7/11	<del>7/18</del>	7/25	8/1	8/8	<del>8/15</del>	8/22	8/29	9/5	9/12	<del>9/19</del>	9/26					
			10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19								
			1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20								
21 スマイル体操① スマイル体操② スマイル体操③ スマイル体操④	月	14:00~14:45	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								
			7/4	7/11	<del>7/18</del>	7/25	8/1	8/8	<del>8/15</del>	8/22	8/29	9/5	9/12	<del>9/19</del>	9/26					
			10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19								
			1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20								
22 筋活教室① 筋活教室② 筋活教室③	火	10:00~11:00	4/5	4/12	4/19	4/26	<del>5/3</del>	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/19	7/26		
			8/9	<del>8/16</del>	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	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	<del>1/3</del>	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		
23 火曜吹き矢① 火曜吹き矢② 火曜吹き矢③ 火曜吹き矢④	火	10:00~11:00	4/12	4/19	4/26	<del>5/3</del>	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21						うち履き タオル 飲み物	
			7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	<del>8/16</del>	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20							
			10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13								
			1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14								
24 マシントレーニング① マシントレーニング② マシントレーニング③ マシントレーニング④ マシントレーニング⑤	火	14:00~14:45	4/12	4/19	4/26	<del>5/3</del>	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7									
			6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	<del>8/16</del>	8/23									
			9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25										
			11/8	11/15	<del>11/22</del>	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	<del>1/3</del>	1/10								
			1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14										
25 ピラティス① ピラティス② ピラティス③ ピラティス④ ピラティス⑤	火	20:00~20:50	4/12	4/19	4/26	<del>5/3</del>	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7								タオル 飲み物	
			6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	<del>8/16</del>	8/23									
			9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25										
			11/8	11/15	<del>11/22</del>	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	<del>1/3</del>	1/10								
			1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14										
26 ハワイアン・フラ① ハワイアン・フラ② ハワイアン・フラ③	火	19:30~20:30	4/5	4/12	4/19	<del>4/26</del>	<del>5/3</del>	5/10	5/17	5/24	<del>5/31</del>	6/7	6/14	6/21	<del>6/28</del>	7/5	7/12	7/19		
			8/2	8/9	8/16	<del>8/23</del>	<del>8/30</del>	9/6	9/13	9/20	<del>9/27</del>	10/4	10/11	10/18	<del>10/25</del>	11/1	11/8	11/15		
			12/6	12/13	12/20	<del>12/27</del>	<del>1/3</del>	1/10	1/17	1/24	<del>1/31</del>	2/7	2/14	2/21	<del>2/28</del>	3/7	3/14	<del>3/21</del>		3/28
27 水曜テニス① 水曜テニス② 水曜テニス③ 水曜テニス④	水	①9:00~10:00 ②10:00~11:00	4/13	4/20	4/27	<del>5/4</del>	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						うち履き タオル 飲み物 ラケット	
			7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7								
			10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	<del>11/23</del>	11/30	12/7	12/14							
			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15								

※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。

2022 NPO法人ふくのスポーツクラブ大人の教室

教室名	曜日	時間	日程																	持ち物	
			初回 4/6 ※祝日・お盆・年末年始はお休みです(5/4・11/23・12/28・1/4)																		
28 30分体操	水	11:05~11:35	初回 4/6 ※祝日・お盆・年末年始はお休みです(5/4・11/23・12/28・1/4)																	うち履き タオル 飲み物	
29 ゆる体操①	水	13:30~14:15	4/13	4/20	4/27	<del>5/4</del>	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22								
ゆる体操②			7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7									
ゆる体操③			10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	<del>11/23</del>	11/30	12/7	12/14								
ゆる体操④			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15									
30 整うヨガ①	水	19:30~20:30	4/13	4/20	4/27	<del>5/4</del>	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8										
整うヨガ②			6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10											
整うヨガ③			9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26											
整うヨガ④			11/9	11/16	<del>11/23</del>	11/30	12/7	12/14	12/21	<del>12/28</del>	<del>1/4</del>	1/11	1/18								
整うヨガ⑤			2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22											
31 ダンススポーツ①	水	19:30~20:30	4/6	4/13	4/20	4/27	<del>5/4</del>	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15								
ダンススポーツ②			7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	<del>8/17</del>	8/24	8/31	9/7	9/14								
ダンススポーツ③			10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	<del>11/23</del>	11/30	12/7	12/14								
ダンススポーツ④			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15									
32 水中筋トレ	木	10:35~11:20	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	<del>8/11</del>	8/18	8/25	9/1										
33 ランRUN教室①	木	19:30~20:30	4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 7/7, 14, 21, 28 8/4, 18, 25 9/1, 8, 15, 22, 29 10/6, 13, 20, 27																	うち履き タオル 飲み物	
ランRUN教室②			12/1, 8, 15, 22 1/5, 12, 19, 26 2/2, 9, 16 3/2, 9, 16, 23																		
34 ソフトエアロ①	木	20:10~21:00	4/14	4/21	4/28	<del>5/5</del>	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23								
ソフトエアロ②			6/30	7/7	7/14	7/21	夏休み	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6								
ソフトエアロ③			10/13	10/20	10/27	<del>11/3</del>	11/10	11/17	11/24	11/24	12/1	12/8	12/15								
ソフトエアロ④			1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	<del>2/23</del>	3/2	3/9	3/16	3/23								
35 骨こつ体操①	金	10:00~11:00	4/8	4/15	4/22	<del>4/29</del>	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22			
骨こつ体操②			8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	<del>9/23</del>	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18			
骨こつ体操③			12/2	12/9	12/16	12/23	<del>12/30</del>	<del>1/6</del>	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		
36 燃烧テニス①	金	10:00~11:00	4/15	4/22	<del>4/29</del>	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24								
燃烧テニス②			7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16									
燃烧テニス③			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9									
燃烧テニス④			1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17									
37 ミセスのスロラン・スロトレ①	金	13:30~14:30	4/15	4/22	<del>4/29</del>	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24								
ミセスのスロラン・スロトレ②			7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16									
ミセスのスロラン・スロトレ③			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9									
ミセスのスロラン・スロトレ④			1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17									
38 さわやかヨガ①	土	9:30~10:45	4/9	4/16	<del>4/23</del>	4/30	5/7	5/14	<del>5/21</del>	5/28	6/4	6/11	6/18	<del>6/25</del>	7/2	7/9	7/16				
さわやかヨガ②			8/6	8/13	8/20	<del>8/27</del>	9/3	9/10	9/17	<del>9/24</del>	10/1	10/8	10/15	<del>10/22</del>	<del>10/29</del>	11/5	11/12				
さわやかヨガ③			12/3	12/10	12/17	<del>12/24</del>	<del>12/31</del>	1/7	1/14	<del>1/21</del>	1/28	2/4	<del>2/11</del>	2/18	2/25	3/4	<del>3/11</del>	3/18	3/25		

※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。