

令和8年度 スポーツ教室等一覧表

親 子 キッズジュニア シェイプアップ系 健 康 スイミング テニス 卓 球 なぎなた

- ・にいご=小学2年～5年生
- ・いちろく=小学1年～6年生
- ・K=キッズ（幼児）
- ・J=ジュニア（小学生）

月

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

水中W月

9:10～10:05

テニス月A

9:30～11:00

大人のバレー女性

9:20～10:20

転ばぬ先の健康教室 65歳以上

10:35～11:35

卓球月

10:30～12:00

テニスキルアップ 一般経験者

11:15～12:45

シニアテニス月Ⅱ 60歳以上

11:15～12:45

すっきり健康体操月 35歳以上

13:30～14:30

シニアトーナメント月 60歳以上経験者

13:30～15:00

チャレンジ 月Ⅰ 3歳～小2

15:30～16:30

チャレンジ 25m 小学生

16:30～17:30

にいがサッカーク

16:30～17:30

いちろくテニス月

17:00～18:30

チャレンジ 月Ⅲ 4歳～小6

17:30～18:30

スポセンテニス部

18:30～20:00

チャレンジ 月Ⅳ 小5～中学

17:30～18:30

水泳部 小5～中学

17:30～18:30

ヨガ月 中学以上

19:45～20:45

テニスナイト月 中学以上

19:15～20:45

木

時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
水の中木			親子スイミング*木 6カ月～3歳/保護者										
9:15～10:10			10:15～11:15										
テニス木A													
9:30～11:00													
かたつむり 60歳以上													
9:30～10:45													
ヨガ木A													
9:30～10:30													
ヨガ木B													
10:45～11:45													
卓球木													
10:30～12:00													
テニスマント木 経験者													
13:30～15:00													
すっきり健康 体操木 55歳以上													
13:30～14:30													
キッズ チャレンジ													
15:30～16:30													
リレジャ*木Ⅱ 4歳～小6													
16:30～17:30													
リレジャ*木Ⅲ 4歳～小6													
17:30～18:30													
旗*セウ泳部木 小5～中学													
17:30～18:30													
いろいろスポーツ金													
16:45～17:45													

	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	40	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21		
火	水中W火 9:00～9:55		テニス火A 9:30～11:00 シニアテニス火Ⅰ 60歳～80歳 9:30～11:00		テニス火B 11:15～12:45 シニアテニス火Ⅱ 65歳以上 11:15～12:45		かんたん リズム 13:00～13:55		テニス火C 13:30～15:00		A-ジャック火A 4歳以上～14歳 15:30～16:30		A-ジャック火B 4歳以上～14歳 16:30～17:30		A-ジャック火C 4歳以上～14歳 17:30～18:30		7D A-バス火 小中(12歳以上) 18:30～19:30											
											NEW いちろく スポーツ火 16:45～17:45																	
		ピラティス 9:30～10:30		ヨガ火 10:45～11:45														ｽﾎｰﾑﾅｰﾅﾙ球部 小4～中学 17:30～18:30										

月・水・金の好きなタイミングで硬式テニスを楽しみましょう!

水

シニア
スイミング水

9:00～10:05

テニスレディースナカント水
65歳以下経験者（女性）

9:30～11:00

ヨガ水A

9:30～10:30

親子体育水
1歳半～3歳・保護者

10:15～
11:15

テニス水曜A・B・C
A・B・C

11:15～12:45

シンプル
フィットネス

10:45～
11:45

卓球ゆつたり水
50歳以上

13:00～14:30

卓球水

14:30～16:00

A・ブジャック水A
4歳以上無級～14歳

15:30～
16:30

A・ブジャック水B
4歳以上かえる組～14歳

16:30～
17:30

A・ブジャック水C
4歳以上かえる組～

17:30～
18:30

キッズ 体育
水 3～5歳

15:30～
16:30

いちろく
スポーツ水

16:45～
17:45

いちろく
テニス水

17:00～18:30

スバスセン
テニス部

18:30～20:00

テニスタイター水
中学以上

19:15～20:45

ヨガ水B
中学以上

19:45～
20:45

卓球ナイター水
中学以上

19:00～20:30

なぎなた水
経験者

19:15～20:45

	30	30	40	10	30	60	12	30	30	13
	A^- ジュニアC 4歳以上かえる組～		A^- ジュニアB 4歳以上かえる組～9歳半		A^- ジュニアA 4歳以上年組～14歳		苦手克服 4時45分(水が苦手・泳げない)			
	8:30～9:30		9:30～10:30		10:30～11:30		11:30～12:30			
	テニス土A				テニス土B 中学以上					
	9:00～10:30				10:30～12:00					
土	Jなぎなた土/小～中学生 なぎなた土/高校以上									
	9:15～11:50									

※教室により実施回数が異なります。必ず**日程表**をご確認ください。(祝日に実施する場合があります。)