

# 第3期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和5年12月8日(金)～令和6年3月15日(金) 全12回

曜日	火	水	木	金
教室名	さわやか卓球 10:30～11:30		からだ元気体操 9:20～10:00	さわやか健康体操 9:20～10:30
	バドミントン 12:00～13:10		さわやか健康体操 10:20～11:30	さわやか卓球A 10:50～11:50
	スポンジテニスA 13:30～14:40	家庭バレーボール 13:00～14:30	卓球 A 11:50～13:00	さわやか卓球B 12:00～13:00
	スポンジテニスB 15:00～16:10	幼児の体育あそび 15:10～16:10	卓球 B 13:20～14:30	卓球 A 13:20～14:30
			からだ元気体操 14:00～14:40	卓球 B 14:50～16:00
				小学生のミニバスケットボール 16:30～17:30
				ヘルシーサッカー 19:00～20:30
1	12月 12日	12月 13日	12月 14日	12月 8日
2	19日	20日	21日	15日
3	1月 9日	1月 10日	1月 11日	22日
4	16日	17日	18日	1月 12日
5	23日	24日	25日	19日
6	30日	31日	2月 1日	26日
7	2月 6日	2月 7日	8日	2月 2日
8	13日	14日	15日	9日
9	20日	21日	22日	16日
10	27日	28日	29日	3月 1日
11	3月 5日	3月 6日	3月 7日	8日
12	12日	13日	14日	15日

☆休講日 12月26日(火)～1月5日(金)・2月23日(金)

☆令和6年度第1期申込書提出期間 予定日 3月5日(火)～3月17日(日)

☆ホームページ <http://www.aspf.or.jp/>



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

中央体育館

TEL  
FAX

06-6413-8171  
06-6412-0054