

# 第3期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和6年12月7日(土)～令和7年3月15日(土) 全12回

曜日	火	水	木	金	土
教室名	さわやか健康体操 9:30～10:40		さわやか元気体操 9:30～10:40		
	おやこ体操 11:00～12:00		さわやか卓球70 10:50～12:00	足腰元気体操 11:10～12:00	
	バドミントン90 13:00～14:30	卓球90 13:30～15:00		スポンジテニス70 A 12:10～13:20	
		ようじ体操 15:30～16:30	足腰元気体操 14:30～15:20	スポンジテニス70 B 13:30～14:40	
		ミニバスケットボール 16:45～17:45	小学生のチャレンジスポーツ 15:45～16:45		
		バドミントン90 19:00～20:30			ヘルシーバレーボール 19:00～20:30
1	12月 10日	12月 11日	12月 12日	12月 13日	12月 7日
2	17日	18日	19日	20日	14日
3	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月 10日	1月 11日
4	14日	15日	16日	17日	18日
5	21日	22日	23日	24日	25日
6	28日	29日	30日	31日	2月 1日
7	2月 4日	2月 5日	2月 6日	2月 7日	8日
8	18日	12日	13日	14日	15日
9	25日	19日	20日	21日	22日
10	3月 4日	26日	27日	28日	3月 1日
11	11日	3月 5日	3月 6日	3月 7日	3月 8日
12	18日	12日	13日	14日	15日

☆休講日 12月21日(土)～1月4日(土)・2月11日(火)

☆令和7年度第1期申込書提出期間 予定日 3月4日(火)～3月16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

大庄体育館 TEL&FAX 06-6419-5373